

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа «Школа будущего»

---

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ «Школа будущего»

Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**Легкая атлетика**

*(наименование программы)*

**Физкультурно-спортивная**

*(направленность)*

**7-16 лет**

*(возраст детей)*

**1 год**

*(срок реализации)*

Программу составил (а):

**Кравченко Яна Владимировна**

*(ФИО)*

**Учитель физической культуры**

*(должность)*

п. Большое Исаково  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

### **НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ**

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «Легкая атлетика» в образовательный процесс.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

В связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, приобщение детей к физической культуре является важной задачей школы. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника (М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецов 1995), особенно значимые в условиях интенсивно растущего организма. Незрелость основных функциональных регуляторных систем, нестабильность метаболических процессов, гетерохронное развитие органов и тканей (Р.И. Айзман, Л.А. Гиренко, В.Б. Рубанович 2002; В.А. Антонова 2006), обуславливают необходимость выявления оптимальных критериев, для физиологической регламентации нагрузок на детский организм в условиях спортивной деятельности (И.А. Аршавский. 1982; Р.М. Баевский, А.П. Берсеньева 2001).

#### **Цель программы:**

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач.

#### **Задачи программы:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;

— совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

— обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;

— развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

— формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Состав группы постоянный, набор свободный, без конкурсной основы.

Возраст 7-16 лет.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

1 год

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Форма обучения — специально организованные занятия.

Количество детей, посещающих одну группу, может составлять от 8 и до 15 человек. Предполагается проведение одного занятия в неделю во второй половине дня, продолжительностью 45 минут.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	—
2.	История развития легкоатлетического спорта.	3	3	—
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	—
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1

5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	2	—
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	42	—	42
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики.	60	—	60
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>114</b>	<b>10</b>	<b>104</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

### Теоретические и практические занятия.

- Значение общеразвивающих и специальных упражнений.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
  - Для развития силы-упражнения с предметами и без предметов, гимнастической перекладине.
  - Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
  - Для развития выносливости — длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
  - Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
  - Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия.
  - Специальные упражнения бегуна, специальные упражнения прыгуна.

## **Общеразвивающие и специальные упражнения.**

### **Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.**

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

### **Бег на короткие дистанции.**

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

### **Прыжок в высоту, в длину с разбега.**

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ**

Предусматриваются следующие направления обучения:

Общефизическая подготовка с элементами других видов спорта.

Обучение техники видов легкой атлетики.

Умение правильно выполнять гимнастические упражнения различного характера, специально беговые упражнения на развитие определенных качеств.

Умение самостоятельно выполнять задания.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Итогом освоения программы являются выступления в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Методическая составляющая отличается:**

— направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетике и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Программа «ОФП легкая атлетика» реализуется на базе спортивных залов и открытых уличных площадок образовательной организации. При наличии необходимого спортивного инвентаря.

Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

— правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

— закаливание организма.

**Практическая часть:** низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

### 2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

— правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

— легкая атлетика — как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Метание малого мяча

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

— правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

— основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

### 4 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

— правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

— проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

### Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике

№ п/п	Дата	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
					Теоретическая часть (в процессе занятия)	Практическая часть	
		<b>Бег на короткие дистанции</b>		<b>37</b>			
1-5			Совершенствование техники бега с низкого старта	5	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	Медленный бег 600 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10 секунд, старт по команде. Бег с низкого старта 10-20-30-40 метров (парами) по команде учителя. Подвижная игра с прыжками.	Воспитание дисциплинированности на занятиях легкой атлетикой
6-10			Совершенствование техники бега с низкого старта	5	Правила соревнований в беге на короткие дистанции	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное	Воспитание дисциплинированности на занятиях легкой атлетикой



						упражнение – бег 30 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.	
11-15			Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	5	Физическое развитие человека	Медленный бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднятие туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся.	Воспитание дисциплинированности на занятиях легкой атлетикой
16-17			Совершенствование техники бега с низкого старта	2	Контроль над физическими нагрузками (ЧСС)	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением	Формирование мировоззрения

						партнера. Пробегание отрезков до 30 метров с ходу, с последующим бегом по инерции. Подвижная игра с мячом.	
18-22			Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	5	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика — как вид спорта.	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 секунд. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 30 метров с максимальным ускорением после отмашки. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра.	Формирование волевых качеств
23-			Совершенствование	5	Техника стартового	Медленный бег до 4,5	Формирование

27			техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью		разгона и бега по дистанции	минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера, в «упряжке». Бег с ходу до 40 метров с максимальной скоростью по дистанции. Бег с гандикапом в паре до 30 метров. Подвижная игра.	нравственных качеств личности
28-32			Обучение технике движения рук в беге	5	Значение физических упражнений	Медленный бег до 4,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте 5 серий по 15 секунд (на отработку движений рук в беге). Бег на места в паре с максимальной работой рук и ног (с опорой). Подвижная игра.	Формирование установок на здоровый образ жизни
33-37			Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции, освоенных за 1 четверть	5	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте 5 серий по 15–20 сек. Бег 30	Формирование активного и сознательного отношения к занятиям

						метров с низкого старта на результат. Подвижные игры.	
		<b>Прыжки в длину с разбега</b>		<b>15</b>			
38-40			Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	3	История развития легкой атлетики	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкивание на каждый 2, 4, 6 шаг по дистанции. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра с прыжками.	Формирование мировоззрения
41-43			Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег	3	Развитие физических качеств	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с	Формирование нравственных качеств личности

						разбега через натянутую резинку с приземлением на мат. Прыжки в длину (отталкивание со стопки резинок, с резинового баллона). Подвижная игра.	
44-46			Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	3	Режим дня	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность. Прыжки в глубину с высоты (30, 60 см), через натянутую резинку с приземлением на мат (толчком одной ноги) Подвижная игра на развитие силы.	Формирование установок и потребностей на ведения здорового образа жизни
47-48			Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	2	Основное содержание и правила планирования режима дня	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в глубину с высоты (60, 80 см), через натянутую резинку с	Формирование установок и потребностей на ведения здорового образа жизни

						приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра.	
49-50			Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	2	Закаливание организма	Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в глубину, с правильным приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета, прикрепленного на высоте (отталкивание с резинового баллона). Подвижная игра.	Формирование установок и потребностей на ведения здорового образа жизни
51-52			Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	2	Правила соревнований в прыжках в длину с разбега	Медленный бег до 7 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат, с отталкиванием с резинок. Подвижные игры с прыжками	Формирование активного и сознательного отношения к занятиям
		<b>Метание малого мяча</b>		<b>12</b>			

53-55			Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	3	История развития легкой атлетики	<p>Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска.</p> <p>Имитация исходного положения для метания мяча.</p> <p>Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров.</p> <p>Метание мяча в стену с места, на дальность отскока от стены.</p> <p>Метание набивного мяча. Подвижная игра.</p>	Формирование мировоззрения
56-58			Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	3	Техника финального усилия в метании мяча	<p>Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Имитация хлесткого движения в финальном усилии.</p> <p>Метание малого мяча с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку. Развитие силы рук в упражнении –</p>	Воспитание моральных качеств

						подтягивание на перекладине. Подвижная игра.	
59-61			Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	3	Техника метания малого мяча в цель	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация положения «натянутый лук» в фазе финального усилия. Метание мяча на заданное расстояние с места (стоя левым боком по направлению движения) по ориентирам. Метание набивного мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10 метров. Подвижная игра.	Воспитание волевых качеств
62-64			Закрепление метания малого мяча в цель	3	Правила соревнований в метании	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метр) с расстояния 8-10	Воспитание моральных качеств



						метров (на число попаданий). Подвижные игры.	
		Подвижные игры с элементами легкой атлетики		<b>6</b>			
65-67			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	3	Развитие физических качеств с помощью игр	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом.	Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой
68-70			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	3	Самостоятельные занятия лёгкой атлетикой	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами метания и прыжков.	Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой
		<b>Метание малого мяча</b>		<b>12</b>			
71-73			Обучение технике выполнения скрестного шага	3	Техника скрестного шага	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация скрестного шага.	Формирование нравственных качеств личности

						Метание мяча по ориентирам. Метание набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра на внимание с бегом.	
74-76			Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	3	Техника метания мяча с двух и трех бросковых шагов	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. Метание мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. Подвижная игра.	Воспитание волевых качеств
77-79			Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	3	Закаливание организма	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1-1,5 метра с расстояния 8-10 метров в горизонтальную цель (1×1 метр). Метание мяча с двух и трех бросковых шагов в вертикальную цель с	Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой

						8-10 метров. Подвижная игра.	
80-82			Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	3	Правила соревнований в метании	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с трёх бросковых шагов на результат. Подвижная игра.	Формирование активного и сознательного отношения к занятиям
		Подвижные игры с элементами легкой атлетики		12			
83-85			Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	3	Развитие скоростно-силовых способностей	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Подвижная игра по выбору учащихся.	Формирование нравственных качеств личности
86-87			Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	2	Развитие координационных способностей	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.	Воспитание волевых качеств

88-89			Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	2	Развитие силы и гибкости	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение – наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся.	Формирование активного и сознательного отношения к занятиям
90-92			Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	3	Развитие выносливости	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, метанием и прыжками. Подвижные игры на внимание.	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
93-94			Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий	2	Самостоятельные занятия лёгкой атлетикой	Подвижная игра с бегом для разминки. ОРУ. Преодоление полосы препятствий на стадионе школы. Подвижные игры по выбору учащихся.	Формирование интереса к самостоятельным занятиям легкой атлетикой
		Бег на средние дистанции		20			
95-99			Развитие физических качеств	5	Развитие выносливости	Медленный бег 1500 метров. ОРУ.	Воспитание дисциплинированности на

			в контрольных упражнениях			Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость. Подвижная игра с прыжками.	занятиях легкой атлетикой
100-104			Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	5	Развитие выносливости	Медленный бег 2000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 500м метров. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
105-109			Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	5	Развитие выносливости	Медленный бег до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднятие туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся.	Воспитание волевых качеств. Воспитание чувства коллективизма
110-114			Развитие физических качеств	5	Развитие выносливости	Медленный бег до 15 минут. Специальные	Воспитание волевых качеств. Воспитание

			в контрольных упражнениях			беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднятие туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся.	чувства коллективизма

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Для педагога:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### **Для обучающихся:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г