

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ № 10
М. Е. Калугина



Приказ № 136 а-о от 01.09.2021г.

Согласовано:

зам директора по ВР

Т.М.Гладких
« 01 » 09 2021

Рабочая программа
спортивной секции «Легкая атлетика»
на 2021 – 2022 учебный год
(4,5 часа в неделю, всего 157,5 часов)

Составитель:
Брусенский Виталий Николаевич
учитель физической культуры

2021г.

Пояснительная записка

Программа секции «Легкая атлетика», составлена на основе программы, «Легкая атлетика» для обучающихся 5-9 классов, на 2021-2022 уч. год, и является программой физкультурно-спортивной направленности.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центрально нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Занятия в секции являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам легкоатлетических упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Программа рассчитана на 4,5 часа в неделю (157,5 часов в год). Возрастной состав обучающихся 11-16 лет. Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

Основными формами организацией занятий являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;
- текущий, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;
- итоговый, проводится после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых

упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умения управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном пебредвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В процессе освоения содержания программы «Легкая атлетика» обучающиеся приобретают общие знания, умения навыки, осваивают способы деятельности, предусмотренные стандартом основного общего образования.

Учащиеся будут знать:

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых,

скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать:

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием:

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рационная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учётом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания.

Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период

вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающие, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировки в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений- интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчёта частоты пульса.

История развития и современной лёгкой атлетики. Истоки лёгкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития лёгкой атлетики.

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы, её содержание	Количество часов
I	Бег на короткие дистанции теория: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Физическое развитие человека практика: Специальные беговые упражнения, медленный бег выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений.	36

	Упражнения на развитие силы пробегание отрезков, бег с ходу стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера	
2	<p>Прыжки в длину с разбега теория: История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья практика: Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкиванием. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность. Прыжки в глубину с высоты 30 см.</p>	27
3	<p>Прыжки в высоту способом «согнув ноги» теория: История развития легкой атлетики. Основное содержание и правила планирования режима дня практика: Прыжки в глубину с высоты (60, 80 см), через натянутую резинку с приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Прыжки в длину с разбега на результат</p>	13,5
4	<p>Прыжки в высоту способом «перешагивание» теория: История развития легкой атлетики . Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой практика: Подвижные игры с прыжками. Имитационные упражнения. Маховые движения. Прыжки в высоту с 2, 4, 6 шагов разбега</p>	13,5
5	<p>Метание малого мяча</p>	18

8

	<p>теория: Развитие физических качеств с помощью игр. Самостоятельные занятия лёгкой атлетикой</p> <p>практика: Специальные беговые упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку</p>		
6	<p>Подвижные игры</p> <p>с элементами легкой атлетики</p> <p>теория: Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей</p> <p>практика: Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами метания и прыжков.</p>	9	
7	<p>Метание малого мяча</p> <p>теория: Развитие выносливости. Развитие силы и гибкости</p> <p>практика: Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока.</p>	18	
8	<p>Подвижные игры</p> <p>с элементами легкой атлетики</p> <p>теория: Правила соревнований Развитие физических качеств с помощью игр</p> <p>практика: Подвижная игра с бегом для разминки. ОРУ. Преодоление полосы препятствий на стадионе школы. Подвижные игры по выбору учащихся.</p>	22,5	
	Итого:	157,5	

**Календарно тематический план дополнительной обще развивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Легкая атлетика» (157,5 часов)**

№ п/п	Сроки проведения	Тема занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть (в процессе занятия)	Практическая часть
1	10.02.09 17.09	Бег на короткие дистанции : Совершенствование техники бега с низкого старта	4,5	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.
2	09.09 14.09	Совершенствование техники бега с низкого старта	4,5	Правила соревнований в беге на короткие дистанции	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение – бег 30 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы. Подвижная игра прыжками.
3	16.09 21.09	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	4,5	Физическое развитие человека	Медленный бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения: прыжок в длину с места, наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра по выбору учащихся.
4	23.09 28.09	Совершенствование техники бега с низкого старта	4,5	Контроль над физическими нагрузками (ЧСС)	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение под планкой, с сопротивлением партнера. Пробегание отрезков до 30 метров с ходу, с последующим бегом по инерции. Подвижная игра с мячом.
	30.09	Обучение технике	4,5	История развития	Медленный бег 800 метров. ОРУ. Специальные беговые

05.10

5		стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью		легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта.	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.
6	07.10 12.10	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	4,5	Техника стартового разгона и бега по дистанции	Медленный бег до 4,5 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.
7	14.10 19.10	Обучение технике движения рук в беге	4,5	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.
8	21.10 22.10	Закрепление техники элементов бега на коротких дистанциях, освоенных за 1 четверть	4,5	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 метров с низкого старта на результат. Подвижные игры.
9		Прыжки в длину с разбега: Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	4,5	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.
10		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с	4,5	Развитие физических качеств	Медленный бег до 5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Отталкивание с разбега через натянутую резинку с приземлением на мат.

					Прыжки в длину (отталкивание со стопы резинок, с резинового баллона). Подвижная игра
11		разбега		4,5	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.
12		Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега		4,5	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 приземлением на мат, толчком одной ноги. Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра.
13		Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием		4,5	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.
14		Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега		4,5	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
15		Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнения прыжков в высоту		4,5	Техника отталкивания в прыжках в высоту способом отталкивания Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Маховые движения свободной ногой вперед-вверх, держась за рейку маховых движений ногой и руками при отталкивании

			с разбега	«перешагивание» гимнастической лестницы. То же, но с маховым движением одноимённой руки и подъемом на переднюю часть стопы толчковой ноги (с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу). Упражнение на развитие силы ног. Подвижная игра.
16	Совершенствование техники отталкивания с разбега	4,5	Техника отталкивания с разбега	Медленный бег до 8 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Стоя на толчковой ноге выполнить активное движение маховой ноги, оттолкнуться и вернуться (с отягощениями). Прыжки в высоту с 2, 4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра.
17	Совершенствование техники отталкивания с разбега	4,5	История развития легкой атлетики	Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитационные упражнения. Прыжки в высоту с 2, 4, 6 шагов разбега через резинку с приземлением на толчковую ногу (разбег по ориентирам), высота резинки от 50 см. Подвижная игра.
18	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	4,5	Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой	Медленный бег до 8,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Различные многоскоки. Прыжки в высоту с доставанием предмета. Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с разбегом по ориентиром и точным приземлением на толчковую ногу. Подвижная игра.
19	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	4,5	История развития легкой атлетики	Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с доставание предмета, с приземлением на толчковую ногу. Прыжки через натянутую резинку (высота от пола до 80 см). Подвижная игра.
20	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	4,5	Правила соревнований в прыжках в высоту	Медленный бег до 9 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Подвижная игра.
21	Совершенствование		История развития	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые

		хлесткого движения руки в момент финального усилия	4,5	легкой атлетики	упражнения. Имитация замаха и броска. Имитация исходного положения для метания мяча. Метание мяча через верёвку, натянутую на высоте 1,5 – 2 метра на расстоянии 5-8 метров. Метание мяча в стену с места, на дальность отскока от стены. Метание набивного мяча. Подвижная игра.
22		Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия	4,5	Техника финального усилия в метании мяча	Медленный бег до 9,5 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация хлесткого движения в финальном усилии. 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 упражнениях – подтягивание на перекладине. Подвижная игра.
23		Совершенствование Выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	4,5	Техника метания малого мяча в цель	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.
24		Закрепление метания малого мяча в цель	4,5	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 метров (на число попаданий). Подвижные игры.
25		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	4,5	Развитие физических качеств с помощью игр	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с прыжками и бегом.
26		Развитие физических способностей	4,5	Самостоятельные занятия лёгкой	Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами метания и

	в подвижных играх с элементами легкой атлетики.		атлетикой	прыжков.
27	Обучение технике выполнения скрестного шага	4,5	Техника скрестного шага	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация скрестного шага. Метание мяча по ориентирам. Метание набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра на внимание с бегом.
28	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	4,5	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.
29	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	4,5	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 8-10 метров. Подвижная игра.
30	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	4,5	Правила соревнований в метании	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с трёх бросковых шагов на результат. Подвижная игра.
31	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	4,5	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.
32	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	4,5	Развитие координационных способностей	Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.
33	Развитие физических	4,5	Развитие силы и	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Контрольное упражнение

	качеств в контрольных упражнениях.	гибкости	наклоны вперед на гибкость, поднимание туловища за 30 секунд (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижные игры по выбору учащихся. Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с бегом, метанием и прыжками. Подвижные игры на внимание.
34	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Развитие выносливости	4,5
35	Развитие физических качеств в процессе преодоления полосы препятствий	Самостоятельные занятия лёгкой атлетикой	4,5
	Итого:		157,5

Список литературы.

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998г. 2 Воротиликва И.
2. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- тс.39.3.
Дебтская легкая атлетика.
3. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002
4. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
5. Еременко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь: «Белый ветер», 20087г.
7. Иванова Н. Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике5 «К олимпийск5ой медали через многоборье». Оренбург, 20147г.
8. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация// Практика административной работы в школы. – 2005. - №.- с.28
9. Ковалько В. И. Школа физкультминуток., Москва, «ВАКО», 2009г.
10. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: дебтско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.- 116с.
12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007.- 104с.