

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №48»

**Принята**

на заседании Педагогического совета

Протокол № 12 от

« 28 » августа 2020 г.

**Утверждаю**

Директор МОУ «Средняя школа №48»

 /Журина И.Н./

Приказ № 195/2 от «25» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Беляев А.Н.,

педагог дополнительного образования

г. Ярославль

2020 г.

## Оглавление

Пояснительная записка	стр № 2 – 5
Учебно-тематический план	стр № 6
Содержание программы	стр № 6 – 10
Обеспечение программы	стр № 11
Список информационных источников	стр №11

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа: «Легкая атлетика» направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни. Отличительная особенность программы заключается в том, что в группу зачисляются дети желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие, медицинских противопоказаний.

### **Нормативно-правовая база**

1. Рабочая программа составлена на основе настоящего положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (далее — положение) в МОУ «Средняя школа №48» (далее – учреждение) разработано в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Уставом учреждения.
8. Положение определяет требования к структуре, оформлению и содержанию, порядку разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – программа), реализуемой в учреждении (в том числе на платной основе).
9. Программа является нормативно-управленческим документом учреждения, определяющим комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, которые представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ по годам обучения, оценочных и методических материалов, а также иных компонентов.
10. Программа отражает педагогическую концепцию педагога дополнительного образования в соответствии с заявленными целями и задачами деятельности, определяет содержание дополнительного образования по одной из направленностей дополнительного образования, включающее краткое изложение содержания теоретического материала и практических видов деятельности, позволяющих учащемуся самоопределиться и реализовать себя в выбранном им виде деятельности в соответствии с социальным запросом, спектр предметно-технологического обеспечения, ожидаемые результаты достижения учащимися прогнозируемого уровня образованности и воспитанности.

Программа: «Легкая атлетика» направлена на физкультурно-спортивное развитие обучающегося, комплексное и последовательное развитие умений и навыков.

Данная программа является краткосрочной, срок реализации 1 учебный год.

### **Актуальность программы**

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в группу зачисляются дети желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие, медицинских противопоказаний.

Программа составлена с учётом индивидуальных особенностей материально-технической базы школы.

**Цель программы** воспитание личности, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

#### **Задачи программы**

- **укрепление** здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- **воспитывать** разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности

**Универсальными компетенциями** учащихся являются

- Приобретение знаний, которые выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека.
- Способность реализовать себя максимально эффективно в современном мире.

**По итогам обучения учащиеся должны знать и уметь:**

историю развития легкой атлетики.

демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.

иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега.

Приобретение знаний, которые выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека.

Способность реализовать себя максимально эффективно в современном мире.

При изучении курса реализуются следующие цели и задачи

✓ **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

✓ **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

✓ **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

**воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Научится в области познавательной культуры

✓ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

✓ правила безопасности при занятии физическими упражнениями;

✓ осуществлять простейшие физиологические измерения (частота пульса, вес, рост, температура тела);

✓ правила поведения на улице во время проведения занятий;

✓ правила проведения закаливающих процедур.

Уметь

✓ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

✓ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

✓ выполнять контрольные упражнения;

В области нравственной культуры:

✓ управлять своими эмоциями, во время проведения подвижных игр и соревнований;

✓ знать основы уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

✓

в области физической культуры:

✓ выполнять специальные упражнения и технические действия в баскетболе и волейболе;

✓ выполнять специальные передвижения с мячом в стойке баскетболиста;

✓ выполнять подводящие упражнения и освоение техники ведения мяча;

✓ уметь играть баскетбол по упрощённым правилам; (к концу обучения)

✓ выполнять комплексы упражнений для развития гибкости и равновесия;

- ✓ выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения;
- ✓ выполнять старты из различных положений;
- ✓ уметь пробегать с максимальной скоростью дистанции от 20 до 60 метров с высокого старта;
- ✓ уметь пробегать с максимальной скоростью дистанции от 200 до 800 метров;
- ✓ в равномерном темпе бегать до 15 минут;
- ✓ выполнять после быстрого разбега прыжок в длину;
- ✓ уметь метать на дальность и на меткость малый мяч и мяч 150 гр.;

**Возраст занимающихся** от 10 до 13 лет.

**Объём и срок реализации** программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 2 раза в неделю по 2 часа (144 учебных часов). Изучение теоретических вопросов о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности предполагается на каждом занятии в соответствии с темой.

**Форма и режим организации работы,** в группу зачисляются дети желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие, медицинских противопоказаний, по результатам тестирования. Учебные занятия организованы в форме тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Занятия проводятся на открытом воздухе и на спортивных объектах школы. Категория учащихся мальчики и девочки от 12 до 15 человек.

### Способы определения результативности и формы тестирования и подведения итогов

контрольные упражнения	9 – 10 лет		11 – 12 лет		примечание
	м	д.	м	д.	
Бег на 20 метров с ходу	2.6	2.8	2.4	2.7	
Бег на 60 метров с ходу	8.5	9.2	8.1	8.9	
Бег на 300 метров	46.0	50.5	43.0	48.0	
Бег 1500 метров			б\в	б\в	
Прыжки в длину с места	160	150	170	180	
Тройной прыжок в длину с места.	545	470	585	510	

### Планируемый результат освоения курса «Лёгкая атлетика»

**Личностным результатом** освоения обучающимися программы является осознание каждым ребенком ценности здоровья как состояния полного физического, психического и социального благополучия.

**Метапредметным результатом** умение соотносить свои действия с планируемым результатом. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

**Предметными результатами** приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий, формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, уметь преодолевать дистанции до 2000 метров, метать мяч, прыгать в длину и высоту.

## Учебно-тематический план

Разделы подготовки	
1. Общая физ. подготовка.	40
2. Специальная физ. подготовка.	32
3. Теоретическая подготовка.	2
4. Участие в соревнованиях.	10
5. Контрольно – переводные испытания.	2
6. Медицинское обследование.	2
7. Инструктивная практика.	2
8. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	54
Общее количество часов	144

## Содержание программы

### I. Теоретические занятия (для всех учебных групп).

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении; задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и

переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований.

6. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

7. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

## II. Практические занятия

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп и для спортсменов всех специализации). Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими— разнообразными умениями и навыками; воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость,— силу и другие физические качества; создание условий успешной специализации в легкой атлетике.— Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика). Упражнения из

других видов спорта. Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на— гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка— на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя— руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и— правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении,— выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом,— прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, вида специализации в легкой атлетике, периодизации учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного процесса и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Бег на короткие дистанции Задачи обучения и тренировки: обучение основам техники легкоатлетических упражнений;— обучение технике высокого и низкого стартов;— обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным— беговым упражнениям; всестороннее физическое развитие детей;— воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств;— улучшение координации движений и гибкости.— Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Бег на средние и длинные дистанции Задачи обучения и тренировки техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

3. Обучение технике бега по прямой, вход в поворот, бега по повороту и выхода с него.

4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.

5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.

6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.

7. Развитие общей выносливости.

8. Развитие быстроты и прыгучести.

9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости. Средства и методы обучения технике и тактике бега Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров.

Бег по виражу с выходом на прямую.

Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров.

Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду.

Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки. Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут.

Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров.

Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы.

Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание)

Бег с низкого и высокого старта, бег с хода на 30 – 60 метров. Пробегание отрезков от 100 до 400 метров в медленном, среднем и быстром темпе. Изучение техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Прохождение тренировочной дистанции – 3, 5, 10 километров.

Упражнения с отягощениями (гантелями, грифом и дисками от штанги, подтягивания на перекладине, отжимания), прыжки в длину и многоскоки, метание набивного мяча из различных положений, метание теннисного мяча и гранаты. Упражнения на гибкость и координацию движений. Спортивные игры (баскетбол, футбол, легкая атлетика, ручной мяч) – изучение техники игровых приемов, двусторонне

Программа включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; объемы тренировочных нагрузок, организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению занятий.

Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.д.

В период обучения особое внимание уделяется общей физической подготовке.

Занятие строится традиционно:

1. Разминка: медленный бег, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (в зависимости от цели занятия).

2. Основная часть: подвижные игры и игровые задания, спортивные игры (баскетбол, волейбол, русская лапта).

В процессе обучения, учащиеся близко знакомятся с технической стороной видов лёгкой атлетики, таких как бег на 30м, 60м, 100 м, 300 м, 500 м, 800м, 1000 м, 2000 м прыжки в длину и высоту с разбега, сдают контрольные и переводные экзамены.

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i>	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.

**Обеспечение программы** для реализации программы в МОУ СШ № 48 имеются следующие условия

1. 2 школьных спортивных зала 24 x 12.
2. Спортивный комплекс:
3. 1 Тренажерный зал
4. 2 Лыжная база
5. 3 Спортивный зал 9 x 9
6. Баскетбольная площадка с травяным покрытием
7. Баскетбольная площадка с асфальтовым покрытием
8. Волейбольная площадка с травяным покрытием
9. Волейбольная площадка с асфальтовым покрытием
10. Футбольное поле с искусственным покрытием 70 x 40
11. Легкоатлетическая дорожка с резиновым покрытием, длиной 250 м.
12. Прыжковая яма
13. Полоса препятствий 60 м.

#### **Список источников информации**

При подготовке программы были использованы следующие методические материалы:

✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 06. 10. 2009 года № 373;

✓ требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

✓ Программа «Лёгкая атлетика» организационно-методические указания.

✓ Б. Н. Пивоваров «Игры в тренировке легкоатлетов» Ф. и С. Москва 1959 год.

✓ В. Г. Яковлев «Подвижные игры» Москва просвещение 1977 год.

✓ И. М. Коротков «Подвижные игры детей» Москва «Советская Россия» 1987

год.