

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа  
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю  
Директор МБУ СШ пгт Афанасьево  
*Е.С. Сальникова*  
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г



**Дополнительная общеразвивающая программа в  
области физической культуры и спорта  
по лёгкой атлетике**

**возраст 6 - 17 лет**

**срок реализации 1 учебный год  
(9 месяцев)**

Автор-составитель программы:  
Черанёва Наталья Михайловна, методист  
Харин Иван Васильевич,  
тренер-преподаватель

**Афанасьево, 2023**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа  
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю  
Директор МБУ СШ пгт Афанасьево  
\_\_\_\_\_ Е.С. Сальникова  
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г

**Дополнительная общеразвивающая программа в  
области физической культуры и спорта  
по лёгкой атлетике**

**возраст 6 - 17 лет**

**срок реализации 1 учебный год  
(9 месяцев)**

Автор-составитель программы:  
Черанёва Наталья Михайловна, методист  
Харин Иван Васильевич,  
тренер-преподаватель

**Афанасьево, 2023**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов в системе физического воспитания. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике для учащихся 6- 17 лет разработана в соответствии с:

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ),

3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»,

4. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по её реализации»,

5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ» (с дополнениями и изменениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07.07.2022 года);

7. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

10. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 01 марта 2021 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

11. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин

1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»

12. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки», утверждённые директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Н.С. Федченко 26.12.2022 г».

13. Устава МБУ СШ пгт Афанасьево

Лёгкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробег, кроссы и технические виды. Лёгкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами лёгкой атлетики.

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион.

Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «лёгкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике.

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики.

Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега.

В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики.

В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи.

Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц,

тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

### **1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**1.2. Актуальность программы** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8-10 % населения. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность учащихся.

Увеличивается число учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Повальное увлечение компьютерными играми, нежелание родителей заниматься вместе с детьми физкультурой и спортом играет немаловажную роль в развитии гиподинамии. Исходя из этого **значимость** программы заключается в формировании интереса к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка спортсменов в сборные команды района и области.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Таким образом, **новизна** данной программы заключается во взаимосвязи подрастающего поколения. Также основной упор в этой программе делается на социализацию каждого, стремление вести здоровый образ жизни, снижение уровня распространенности вредных привычек, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, любознательность, целеустремленность, нравственно-этические нормы.

**1.3. Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей

физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**1.4. Отличительная особенность программы** заключается в том, что большое количество часов уделяется на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысит уровень соревновательной деятельности в лёгкой атлетике. Также, занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в группах базового уровня сложности по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуре по виду спорта «Легкая атлетика».

#### **1.5. Адресат программы**

В спортивные группы по легкой атлетике для учащихся 6-17 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (медицинская справка о состоянии здоровья). Наполняемость спортивных групп составляет 15-25 человек.

#### **1.6. Объём и срок реализации программы.**

Программа включает, 222 часа в год по 6 часов в неделю, 111 занятий (теории и практики), 148 часов в год по 4 часа в неделю, 74 занятия.

Продолжительность обучения - 37 недель.

#### **1.7. Особенности организации образовательного процесса.**

##### **Форма обучения.**

Программа рассчитана на очную форму обучения. Допускаются организация и проведение теоретических занятий и индивидуальных занятий ОФП в дистанционном, электронном формате.

Основными формами обучения являются: групповые теоретические и практические занятия;

- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

**Уровень программы:** продвинутый.

### **Режим занятий:**

Учебный год в МБУ СШ пгт Афанасьево по дополнительным общеразвивающим программам начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включая каникулярное время. Учебная нагрузка и режим тренировочных занятий обучающихся определяются МБУ СШ пгт Афанасьево в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ СШ пгт Афанасьево по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из академического часа (45 минут) и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающие программы) – двух часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

### **1.8. Цель и задачи программы**

**Цель дополнительной образовательной программы:** повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта. Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

##### *Развивающие:*

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

##### *Воспитательные:*

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

## **1.9. Планируемые результаты при реализации программы**

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лёгкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

По окончании обучения в спортивных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой.

***В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут:***

***6-12 лет.***

Знать и иметь представление:

- О физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- О физической нагрузке и способах её регулирования;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма. Знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- Знать правила подвижных игр.

Уметь:

- Делать самоанализ;
- Играть в различные подвижные игры.
- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

***13-17 лет***

Знать и понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Способы закаливания организма;

Уметь:



- Выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх (футболе и баскетболе);
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебный план**

Учебный план рассчитан на 37 недель. Тренировочные занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю по 2 академических часа, 4 - 6 часов в неделю. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учётом погодных условий и календаря соревнований.

Часы обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
4 часа в неделю	<b>1 сентября</b>	<b>31 мая</b>	<b>37</b>	<b>148</b>	<b>2 раза по 2 часа</b>
6 часов в неделю	<b>1 сентября</b>	<b>31 мая</b>	<b>37</b>	<b>222</b>	<b>3 раза по 2 часа</b>

Средства лёгкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении. Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности и пожарной безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований утвержденного МБУ СШ пгт Афанасьево.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	1		1	Беседа
2	Теоретическая подготовка	8/8		8/8	Беседа
3	Общая физическая подготовка		59/89	59/89	Диагностика
4	Специальная физическая подготовка		18/26	18/26	Диагностика
5	Технико-тактическая подготовка		48/78	48/78	Диагностика
6	Соревновательная деятельность		8/14	8/14	Соревнования
7	Контрольные занятия		4/4	4/4	Промежуточная итоговая аттестация
8	Итоговое занятие		2/2	2/2	Беседа
	<b>ВСЕГО</b>	<b>9/9</b>	<b>139/213</b>	<b>148/222</b>	

### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Ознакомление с целью и задачами программы года обучения. Инструктаж по технике безопасности во время занятий мини-футболом. Выбор капитана команды. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий. Подвижные и спортивные игры.

### 2. 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:

#### *Тема: История развития лёгкой атлетики.*

- Лёгкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Лёгкая атлетика - как вид спорта (история).
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Лёгкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

- Лёгкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

***Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.***

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

***Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения***

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

***Тема: Самоконтроль***

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

***Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.***

- Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание,

поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).  
- Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

**3. Общефизическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида: легкой атлетики.

Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для **специальной** - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

#### **Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры.

#### **Развитие ловкости (координационная подготовка)**

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

Подвижные и спортивные игры

### **Развитие гибкости**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

**4. Специальная физическая подготовка** используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально - физическую подготовку входит развитие специальных качеств как: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

### **Практическая часть:**

**Раздел: ОФП**

#### **1. Лёгкая атлетика.**

#### **Теоретические знания:**

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

### **Практические умения:**

#### *1. Ходьба и бег, кроссовая подготовка.*

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

#### *1.2. Прыжки.*

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

#### *1.3. Метание и ловля*

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.
- Упражнения в жонглировании мячами.

- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

#### *1.4. Упражнения на развитие физических качеств:*

##### **6-12 лет**

##### *Выносливость:*

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000 м.

##### *Быстрота*

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

##### *Скоростно-силовые способности:*

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

##### **13-17 лет**

##### *Ловкость:*

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

##### *Скоростно-силовые качества:*

- Бег по наклонной плоскости
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

##### *Выносливость:*

- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200 м.

##### *Быстрота:*

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

#### **Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий гимнастикой.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

#### **Практические умения:**

##### *Прикладные упражнения.*

- Простейшие виды построений и перестроений.
- Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

- Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног, проводимые с музыкальным сопровождением и без него.
- Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.
- Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.
- Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.
- Перелезания через препятствия.
- Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.
- Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений

### **6-12 лет:**

#### *Упражнения на развитие гибкости:*

- Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
- Выпады и полу шпагаты на месте.
- «Выкруты» со скакалкой.

#### *Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- Произвольное преодоление простых препятствий.
- Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.
- Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.
- Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.
- Жонглирование малыми предметами.

#### *Упражнения на формирование осанки:*

- Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

#### *Упражнения для развития силовых способностей:*

- Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений, с включением в работу основных мышечных групп.

### **13-17 лет:**

#### *Упражнения для развития гибкости:*

- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.



– Полушпагат и широкие стойки на ногах.

*Упражнения на развитие ловкости и координации:*

- Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.

– Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

– Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

– Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

– Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

*Упражнения на формирование осанки:*

- Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

– Передвижения с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальные движения.

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

- Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке ( в упоре на коленях и в упоре присев).

– Перелезания через препятствия с опорой на руки.

– Подтягивание в висячем положении;

– Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.

– Комплексы упражнений с гантелями (малыми), набивными мячами (до 1 кг).

– Прыжковые упражнения; многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя ногами одновременно.

### **Подвижные игры.**

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.

– Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.

- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.

– Эстафеты.

*Примерный перечень подвижных игр для 6-12 лет:*

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля»,

«Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Кто быстрее перенесёт кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

*Игры со скакалками.* Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте), «Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

*Примерный перечень подвижных игр для 13-17 лет:*

«Охотник (и) и звери», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?», «Ровным кругом» (сделай фигуру), «Совушка», «Карусель», «Зайцы и волк», «Кошка и мыши», «Пятнашки», «Не мочи ног», «Мышеловка», «Ловишки с мячом», «Космонавты», «Биты», «Не оставайся на полу» (земле), «Кого назвали, тот ловит мяч», «Пожарные», «Кегли», «Колпак и палочка», «Караси и щука», «Камешки», «Пустое место».

*Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания:* «Пройди и не урони» (ходьба по доске или скамейке с мешочком на голове), «Не сходи со шнура» (прыжки на одной ноге по расположенному на полу шнуру), «Попади мячом в цель» (метание в горизонтальную цель), «Кто ловкий?» (бежать и нести шарик в ложке), «Канатоходец» (пройти по канату, положенному на полу, на четвереньках, опираясь руками о канат), «Кто дальше прыгнет?» (прыгнуть в длину с места через положенный на полу канат), «Чья команда сильнее?» (перетягивание каната), «Кто бросит дальше?» (метать правой и левой рукой вдаль), «Передай мяч» (передавать мяч над головой от первого члена команды к последнему - кто быстрее?), «Пронести мяч» (пройти определённое расстояние, ударяя мяч о пол), «Мяч о стенку» (ударять мяч о стенку и ловить его), «Попади мячом в кольцо» (с расстояния 2-3 м), «Перепрыгнули ручеек» (перепрыгнуть через две положенные на расстоянии палки), «Бросаю-ловлю» (посчитаем вместе, сколько раз ты поймал мяч), «Кто быстрее?» (прыжки вперёд с мячом, зажатым между коленями), «Трудные препятствия» (пронести два ведёрка, наполненных водой; быстро перенести картошку в ложке).

## **Футбол**

### **Теоретические знания:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

### **Элементы футбольной техники:**

- Различные виды бега: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т. п.
- Различные виды прыжков; подскоки.
- Подвижные игры: «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т. п.
- В паре с тренером-преподавателем, а по мере усвоения техники - с другим игроком.
- Проноса ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.
- Игровое упражнение «Ну-ка, отними!» в паре с тренером-преподавателем.
- Игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).
- Ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота, - затем ногами).
- Ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером-преподавателем мяч с расстояния 2,5-3м.).
- Приём катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4м.).
- Бросок мяча двумя руками: из-за головы; из-за плеча правой (левой) рукой; одной рукой сбоку низом.
- Выбивание мяча в поле (пробежав несколько шагов, подбросить мяч невысоко вверх-вперёд и ударить по нему подъёмом ноги).
- Перебрасывание мяча способом двумя руками из-за головы через сетку, стоя в паре.
- На точность: в ноги или на ход движущемуся партнёру.

### **Должны знать:**

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.
- Правила игры и содержание инвентаря.

- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Играть по упрощённым правилам.

### **Баскетбол**

#### **Теоретические знания:**

- Правила мини-баскетбола
- Оборудование и инвентарь.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Игра по упрощённым правилам.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

#### **Обучение приёмам техники:**

- Броски, ловля мячей, передача партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча.
- Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами.
- Игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами.
- Передача и ловля мяча: двумя руками на месте и в движении (шагом и бегом) без зрительного контроля; с остановкой, с приседанием, с изменением направления и скорости движения.
- Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой.
- Обводка препятствий (партнёра) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении.
- Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места; одной рукой (правой, левой) после ведения (два шага); штрафные броски. Для девочек – бросок двумя руками от груди (без замаха, мяч выпускается над головой).
- Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча.
- Финты (ложные движения): ознакомление с задачей приземления; без мяча с целью освободиться от защитника.
- Сочетание приёмов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

#### **Должны знать:**

- Правила игры в мини-баскетбол.
- Правила техники безопасности на занятиях
- Правильно использовать и пользоваться инвентарём и оборудованием

#### **Должны уметь:**

- Овладеть приёмами техники (передача и ловля мяча, ведение мяча, бросок с места и после ведения).
- Знать правила игры и участвовать в играх (в течение года в 4-5 играх).

- Высота подскока. Выполняется на месте. Из двух попыток засчитывается лучшая.
- Обводка области штрафного броска с броском, сек.
- Штрафной бросок.

### **6. Соревновательная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях лёгкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях.

### **7. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно - тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

### **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов обучения, итоговой аттестации, вручение документов установленного образца, по окончании обучения по программе «Лёгкая атлетика». Рекомендации о поступлении на дальнейшее обучение для обучающихся показавших выдающиеся успехи в спортивной деятельности. Рекомендации по самостоятельным занятиям на летний период.

## **2.2. Календарный учебный график**

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 37 недель, (111 занятий, 222 часа) – 6 часов в неделю, (74 занятия, 148 часов) – 4 часа в неделю.
4. Итоговая аттестация в конце года обучения: 3 неделя мая года обучения.
5. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников. Занятия проводятся шесть или 4 часа в неделю (три или два раза в неделю по два часа). Один час равен 45 минут.
6. Участие в соревнованиях по плану органов управления образования региона.

**Примерный календарный учебный план на 37 учебных недель  
прохождения программного материала на \_\_\_\_\_ учебный год.**

Для учебной группы \_\_\_\_\_ года обучения

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лёгкая атлетика»

Ф.И.О. тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

<i>Вид подготовки, раздел программы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Учебные месяцы</i>								
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
Теоретическая подготовка	9/9	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
Общая физическая подготовка	59/89	8/12	6/8	8/12	8/12	6/8	6/8	6/13	7/10	4/6
Специальная физическая подготовка	18/26	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/2
Техническо-тактическая подготовка	48/78	5/10	7/12	8/8	3/10	5/8	3/8	7/7	4/10	3/5
Интегральная (соревновательная) подготовка	8/14		2	2	2		2	2	2	2
Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	6/6									6
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>148/222</b>	16/26	18/26	18/26	16/28	14/20	14/22	18/26	16/26	18/22

### 2.3. Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке.

#### 2.3.1. Методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей, они направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности группы необходимы следующие формы и методы работы.

### ***2.3.2. Формы проведения занятий:***

Процесс подготовки легкоатлетов включает следующие организационные формы:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, Дней здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

### ***2.3.3. Типы занятий:***

- комбинированные;
- теоретические;
- практические;
- соревновательные;
- игровые;
- контрольные;
- тренировочные.

### ***2.3.4. Алгоритм учебного занятия***

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия тренер-преподаватель

должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Продолжительность тренировочного занятия 90 мин.

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной.

В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

### ***2.3.5. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по лёгкой атлетике***

#### *1. Общие требования безопасности.*

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

*Учащийся должен:*

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

#### *2. Требования безопасности перед началом занятий.*

*Учащийся должен:*



- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с тренером-преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера-преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера-преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

### *3. Требования безопасности во время проведения занятий.*

#### *БЕГ*

##### *Учащийся должен:*

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке;
- при падении сгруппироваться

#### *ПРЫЖКИ*

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

##### *Учащийся должен:*

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда тренер-преподаватель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время

выполнения попытки другим учащимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

### *МЕТАНИЕ*

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

*Учащийся должен:*

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

#### *4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### *5. Требования безопасности по окончании занятий.*

*Учащийся должен:*

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## **2.4. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам. Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием

мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### **Основные показатели выполнения программных требований:**

Результатом освоения Программы является:

*1) для детей:*

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- умения соблюдать правила техники безопасности при занятиях по легкой атлетике;

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

*2) для тренеров-преподавателей:*

- возможность выявления способных детей для занятий легкой атлетикой. Определение уровня освоения программы осуществляется в форме педагогического мониторинга:

– На тренировочных занятиях определяется уровень освоения двигательных умений, технико - тактических действий, теоретических знаний.

– На соревнованиях определяется уровень освоения технико-тактических действий, уровень воспитания личностных качеств.

– На промежуточном (после окончания учебного года) и итоговом тестировании — определяется динамика изменений и уровень развития двигательных, физических качеств.

По итогам педагогического мониторинга вносятся коррективы в дальнейший образовательный и воспитательный процессы.

### **Контрольные нормативы для спортивных групп по ОФП и СФП ДЕВУШКИ**

№ п/п	Упражнения	Оценка	Возраст			
			7-9 лет	10-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	5,6	5,0	4,6
		4	7,5	6,1	5,5	5,1
		3	8,1	6,6	6,2	5,6
2	Прыжок в длину с места, см	5	150	180	210	230
		4	140	170	200	220
		3	130	160	190	210
3	Челночный бег	5	8,6	7,7	7,3	6,8

	<b>3 x 10 м, сек</b>	4	9,0	8,1	7,7	7,2
		3	9,4	8,5	8,1	7,6
4	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	5	8	10	14	15
		4	6	8	10	12
		3	4	6	8	10

### ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	Оценка	Возраст			
			7-9 лет	10-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1	<b>Бег 30 метров, сек</b>	5	6,5	5,6	4,7	4,2
		4	7,0	6,1	5,2	4,7
		3	7,5	6,6	5,8	5,2
2	<b>Прыжок в длину с места, см</b>	5	160	190	210	240
		4	150	180	200	230
		3	140	170	190	220
3	<b>Челночный бег 3 x 10 м, сек</b>	5	8,1	7,5	7,1	6,6
		4	8,4	7,8	7,4	7,0
		3	8,8	8,3	7,8	7,4
4	<b>Подтягивание, кол-во раз</b>	6	12	16	18	22
		4	10	14	16	20
		2	8	12	14	18

### Организация и методика проведения контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности. Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

## 2.5. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения легкой атлетике

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	конусы	10
2	скамейки гимнастические	4
3	мячи футбольные	4
4	скакалки гимнастические	15
5	барьеры	6
6	палки гимнастические	12
7	обручи гимнастические	6
8	маты гимнастические	6
9	мячи баскетбольные	4
10	мячи волейбольные	4
11	мячи набивные 1-3 кг	4
12	мячи теннисные	15
13	аптечка медицинская	1
14	беговая дорожка	1
15	мячи для метания	15

## 2.6. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24.12.2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

## 3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательная работа в

спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни. Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

*Основными формами совместной воспитательной работы являются:*

- Чествование победителей соревнований и именинников;
- Родительские собрания;
- Тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

<b>Задачи</b>	<b>Виды и формы деятельности</b>
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
<b>Организационная работа</b>	
	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
<b>Работа с родителями</b>	

Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся.
<b>Культурно-массовая работа</b>	
	Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

#### **Основные задачи:**

1. Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально – психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, с родителями, как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания юного спортсмена.



Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые применяются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Все многочисленные средства восстановления подразделяют на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### Медико-биологические средства восстановления

1. Рациональное питание.
2. Витаминизация.
3. Массаж и его разновидности.
4. Физиотерапия.
5. Курортотерапия.
6. Фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

#### **4.Перечень информационного обеспечения**

*Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
5. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» 2022 г;
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

**Для тренера-преподавателя:**

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-143с.
2. Найминова Э Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.- Ростов-н/Д: Феникс, 2001-256с.
3. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физ. культ./Под ред. Ю.М. Портнова.- Изд.3-е перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-288с.
5. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек., Москва. Глобус, 2007 г.
6. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. Образования. Мозырь: «Белый Ветер», 2008 г.

7. Григорьев В.М. Играйте в лапту –М: «Физкультура и спорт» 1988г
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. Издательство «Физкультура и спорт»: М.1971
9. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы ФГОС/ М: Издательство «Экзамен», 2016.-46
10. Фёдорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы ФГОС/ М: Издательство «Экзамен», 2016.-46
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-192с.
12. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
13. Мельников Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебнотренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г.Бугуруслана. Бугуруслан, 2013г.
14. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству.- М.: Физическая культура и спорт, 1989.-95с.
15. Гришин В.Г., Гришин И.Г. Малые олимпийские игры в сельской школе: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1989.-63с
16. Гоголев Ф.В., Уваров В.А. Твёрже шаг, товарищ ГТО.- М.: Физкультура и спорт, 1986г.-80с.
17. Малков Ю.П. Лёгкая атлетика в школе: Учебно- методическое пособие. – 2-е изд Ижевск: ГОУВПО «УдГУ», 2010.-138с.
18. Кузнецов В.С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 5кл: метод Пособие, стереотип.- М.,: Дрофа, 2006- 253.
19. Лыжный спорт и методика его преподавания: Учебник вузов/ В.В.Фабрей, Г.В.Скоросхватов; Под общ ред В.В.Фабрей, Г.В.Скоросхватовой- СПб.: изд-во РГПУ им А.И.Герцена, 203.-516с
20. Коволенко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9кл Универсальное издание по физкультуре.- М.: 2010- 400с
21. Петров П.К. Гимнастика в школе: Учебн пособие. Ижевск: изд Удм. Ун-т, 2010г
22. Физическая культура. Раб пр-ма. Предм линия уч-в А.П.Матвеева 5-9кл., 2012г
23. Примерные программы по учебным предметам. П 76 Физ култура. 5-9кл.- М.: Просвещение2010 , 64с. (Стандарты второго поколения)
24. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва.-3-е изд. стереотип.-М.: Планета, 2013.-336с.
25. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для ср.спец. учебн. заведений-2-е изд.; 1989.-384с.

#### **Для обучающихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для начальной школы. - 12-ое изд.- М.: Просвещение, 2011.-190с.

2. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 7-ое изд.- М.: Просвещение, 2011.-156с.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2011.-156с.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-239 с.
5. Красота и здоровье С. Розенцвейг, издательство «Физкультура и спорт»
6. В.Г. Васильков, «От игр к спорту»
7. Н.А. Соловьёв, И.А. Варнавский, Г.Б. Северухин «История развития физической культуры и спорта в Удмуртии»
8. Травин Ю.Г. Бегай на здоровье.- М.: Советский спорт, 1988.-48с (Физкультурная библиотека школьника)
9. Архипов Е.М. За здоровьем на велосипеде.- М.: Советский спорт, 1989.-48с (Физкультурная библиотека школьника)
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.: Советский спорт, 1989.-48с (Физкультурная библиотека школьника)
11. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья: Учебное пособие для дошкольного возраста.- М.: ЭКСМО, 1995.-128с

### **Интернет ресурсы**

12. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
13. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
14. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
15. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
16. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
17. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики