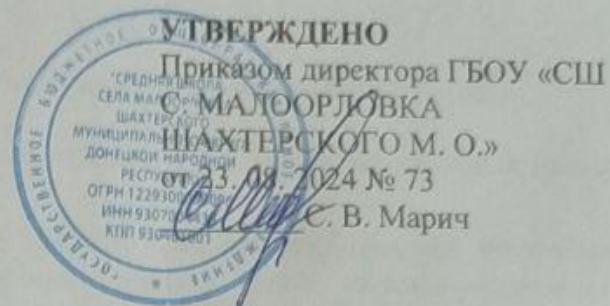


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА СЕЛА МАЛООРЛОВКА
ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Приложение к ООП ООО

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета ГБОУ «СШ С.
МАЛООРЛОВКА
ШАХТЕРСКОГО М. О.»
Протокол от 23.08.2024
№1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба «Легкая атлетика»

для основного общего образования

(базовый уровень)

с. Малоорловка, 2024 г.

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа предназначена для занятий в кружках по лёгкой атлетике для учащихся 5-9 классов. Данная программа одобрена к использованию в общеобразовательных учебных учреждениях комиссией МОУ «Школа №153 г. Донецка» Научно-методическим советом Министерства образования и науки ДНР-2019г.

Составитель

Хоменко Анжела Владимировна , учитель физической культуры Школа №153 г. Донецк», высшая категория, старший учитель.

Рецензенты:

Готра Марина Анатольевна, учитель физической культуры МОУ «Школа №138 г. Донецк», высшая категория.

Зюськова Нина Анатольевна, тренер по легкой атлетике ДЮСШОР, заслуженный тренер Украины, олимпийская чемпионка.

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых

для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) общей целью воспитания в школе является - личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

— в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

— в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

— в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) выделяемым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, целевых ориентиров:

Гражданское воспитание
Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.

Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

Патриотическое воспитание

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

<p>Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.</p>
<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
<p>Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</p> <p>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</p>
<p>Трудовое воспитание</p>
<p>Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.</p> <p>Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.</p> <p>Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.</p> <p>Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.</p> <p>Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</p>
<p>Экологическое воспитание</p>
<p>Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.</p> <p>Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.</p> <p>Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</p> <p>Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</p>
<p>Ценности научного познания</p>
<p>Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</p> <p>Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</p> <p>Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).</p> <p>Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской</p>

Концепция программы предусмотрена с законами и указами:

➤ Законом Донецкой Народной Республики «Об образовании», утвержденным Постановлением №I – 233П – НС Народного Совета Донецкой Народной Республики от 19 июня 2015г.;

➤ Законом «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-123П-НС);

➤ Законом «О физической культуре и спорте» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС);

➤ Указом Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики, с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016г. №304;

➤ Концепцией патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015г.

Программа кружка «Лёгкая атлетика» предусматривает комплексы методики обучения, формирование умений выполнять физические упражнения. Имеет физкультурно-спортивную направленность и различные уровни её освоения.

Направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Реализация программы «Лёгкая атлетика» осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, бережное отношение к своему здоровью.

Программа рассчитана на 34 учебные недели по 3 часа в неделю, годовой план – 102 часов. Она предполагает равномерное распределение этих часов

по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий с детьми. При планировании руководитель кружка (учитель) может часы программы варьировать в зависимости от материально-технической базы, кадрового обеспечения, количества часов, выделенных на овладение материалом, (но не больше 30 % от общего количества часов).

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья. Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках и залах, но и в естественных условиях. Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата внутренних органов, центральной нервной системы организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

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. Занятия проходят три раза в неделю по 1 часу. Набор группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции, если этому не противоречат рекомендации педиатра.

Срок реализации программы – 5 лет. Уровень обучения – базовый.

Цели программы:

-развитие основных физических качеств и способностей;

-укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

- подготовка учащихся к ГТО.

Задачи:

1. Оздоровительные:

-усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;

-укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

-укрепление опорно-двигательного аппарата;

-формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;

-овладение основами оздоровительной деятельности, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учеников.

2. Образовательные:

-освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии;

-освоение техники бега на короткие дистанции;

-освоение техники выполнения высокого и низкого старта;

-освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега;

-освоение техники передачи эстафетной палочки;

-освоение техники метания;

-освоение техники эстафетного бега.

3. Воспитательные:

- воспитание любви к спорту;

- прививание интереса к соревнованиям;

-воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;

-воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;

-повышение физической и умственной работоспособности;

-формирование адекватной самооценки личности, морального сознания, целеустремлённости, уверенности в своих силах, выдержки;
-воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

4. Развивающие:

-развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
-содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования беговых, прыжковых, метательных навыков.

Содержание курса.

Общая физическая подготовка. Для физического развития детей в учебно-тренировочном процессе с юными легкоатлетами используются: гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Основой для качественного овладения технических элементов лёгкой атлетики является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для бега на короткие и длинные дистанции, метании и прыжков. К ним относятся:

- проявление скорости, прыгучести;
- объединение скоростно-силовых качеств;
- объединение скоростной выносливости и выносливости в целом;
- акробатической ловкости и гибкости.

Первый год обучения. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Иметь представление о старте и стартовому разбегу, начальное обучение технике прыжка в длину с разбега, стимулирование интереса к соревнованиям.

Второй год обучения. Логическое продолжение обучения техническим и тактическим действиям и общее развитие физической подготовленности учеников.

Третий год обучения. Основное внимание отводится физической и технической подготовке, добавляется количество повторений прыжков (с места, тройной, пятерной, десятерной), количество пробеганий повторного и переменного бегов.

Четвёртый год обучения. Продолжение обучение технике и тактике бега на короткие и длинные дистанции, метании, прыжков в длину с разбега, а так же обучение технике бега с малыми барьерами.

Пятый год обучения. Усовершенствование техники бега, развитие скорости и выносливости, участие в соревнованиях, полное представление об эстафетном беге, его специфике и технике. Умение подобрать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.

Планируемый результат.

- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- владение техникой бега на короткие и средние дистанции;
- владение техникой бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, смелости, решительности;
- интерес родителей к занятиям ребёнка в секции.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать:

- 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;
- о простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетике;
- о правилах подвижных игр;
- о способах закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложению, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Результатом реализации программы является:

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

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	1	2	3	4	5
		год	год	год	год	год
1	Общая физическая подготовка	20	20	25	25	25
2	Специальная техническая подготовка	20	20	25	25	35
	2.1 Имитационные упражнения	2	2	2	2	2
	2.2 Спринтерский бег 95 %	2	2	2	12	10
	2.3 Техника прыжка в длину с разбега	3	3	8	8	5
	2.4 Техника прыжка в длину с места	3	3	3	3	5
	2.5 Техника метания меча	2	2	2	2	5
	2.6 Техника эстафетного бега	2	2	2	2	2
	2.7 Техника старта (высокого, низкого)	2	2	2	2	4
	2.8 Техника длительного бега	4	4	4	2	2
3	Специальная тактическая подготовка	20	20	25	25	15
	3.1 Тактика бега на короткие и длинные дистанции	10	10	15	15	10
	3.2 Тактика в прыжках и метаниях	10	10	10	10	5
4	Специальная физическая подготовка	20	20	10	10	15
	4.1 Общая скоростная подготовка	10	10	5	5	10
	4.2 Общая силовая подготовка	10	10	5	5	5
5	Посещение соревнований, судейская практика	10	10	10	10	5
6	Контрольные нормативы	12	12	7	7	7
7	Всего	102	102	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения (102ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Теоретически-методические знания</p> <p>Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике. История развития легкой атлетике в Донецкой Народной Республике. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка легкоатлетов. Место занятий, оборудование и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями. • владеет знаниями истории, имеет представления о физических нагрузках. 	<p>https://videouroki.net/ ;</p> <p>https://infourok.ru/</p> <p>РЭШ:</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • умеет использовать спортивный инвентарь, знает месторасположения для занятий. 	
<p>История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; • называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. • соблюдает охрану жизнедеятельности безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале; 	
<p>Общая физическая подготовка (10ч.) Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног.</p>	<p>выполняет: беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Специальная физическая подготовка(10ч.) <i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно</p>	<p>выполняет: <i>упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз</p>	<p>скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многообразные прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений</p>	
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами</p>	<p>выполняет: упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах</p>	
<p>Техническая подготовка(20ч.) <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок,</p>	<p>выполняет: пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук</p>	<p>https://videouroki.net/; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>выполнение стартовых команд, техника бега по выражу.</p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i></p> <p>Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>выполняет: имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и</p>	
---	--	--

	<p>приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с виса на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку)</p>	
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую</p>	
<p>Тактическая подготовка(20ч.) Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и</p>	<p>https://videouroki.net/; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

	бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м.	
Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика(10ч.) Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке	выполняет: контрольные нормативы, посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.	
Общая физическая подготовка (10ч.) Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий. Специальная физическая подготовка (10ч.) <i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления;</i>	выполняет: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. <i>Упражнения для развития скорости:</i>	https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/

<p><i>эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>ускорение с максимальной скоростью 15 – 40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150 – 200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки;</p>	
---	---	--

	<p>прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления</p>	
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднятие веса прямыми руками вперед из виса; поднятие веса с пола к груди с подрывом; поднятие гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону (для определения веса отягощения учащихся предусматривается его физ. развития, пол и возрастная категория.</p>	
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной</p>	

	<p>скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего</p>	
<p><i>упражнения для развития ловкости: «челночный» бег, многократные прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</i></p>	<p><i>упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</i></p>	
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств: упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;</i></p>	
<p><i>упражнения для развития прыгучести:</i></p>	<p><i>упражнения для развития прыгучести: прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных</i></p>	

	положений .	
Контрольные соревнования и тесты (12ч.) Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.	

2 год обучения

(102ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Теоретически-методические знания Физическая подготовка и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; Физическая нагрузка и способах её регулирования; Причина возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; Простейшие правила</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует связи с развитием физических качеств; • соблюдает физическую нагрузку и может её регулировать; • владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во 	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>проведения соревнований по легкой атлетике; Правила подвижных игр; Способы закаливания организма.</p>	<p>время занятий физическими упражнениями.</p>	
<p>Общая физическая подготовка (10ч.) Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>	
<p>Специальная физическая подготовка(10ч.) <i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием</p>	<p>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости: ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы; ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p>	<p>https://videouroki.net/; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>голень, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча с места</p>	<p>выполняет: <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину</p>	
<p>Техническая подготовка (20ч.)</p> <p><i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок.</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук; овладевает положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установки стартовых колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-40 м.</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с</p>	
--	--	--

	<p>5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.</p>	
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении);</p>	

	<p>строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит левую ногу вперёд и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием отрезков в 20 – метровой зоне.</p>	
<p>Тактическая подготовка (20ч.) Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью, эстафетный бег от 100 до 200м.; переменнo-темповый бег от 1</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

	до 3 км.; бег по мягкому грунту, песку, через природные препятствия от 200 до 300 м.	
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика(10ч.)</p> <p>Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы, посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта.</p> <p>осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>	
<p>Общая физическая подготовка (10ч.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка (10ч.)</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с максимальной скоростью, равномерно – переменный бег на 100 – 400 м.;</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу</i></p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

	<p>времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 50 – 100 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет</p>	
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к</p>	

	<p>груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой. (для определения веса отягощения учащихся предусматривается его физ. развития, пол и возрастная категория. Рекомендуется вес от 4-5 кг.)</p>	
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 150 – 200м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.</p>	
<p><i>упражнения для</i></p>	<p><i>упражнения для развития</i></p>	

<p><i>развития ловкости:</i> «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</p>	<p><i>ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</p>	
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры</p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;</p>	
<p><i>упражнения для развития прыгучести:</i></p>	<p><i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .</p>	
<p>Контрольные соревнования и тесты (12ч.) Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.</p>	<p>принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.</p>	

3 год обучения

(102ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>Теоретически-методические знания. Общая характеристика техники бега на короткие дистанции. Структура прыжков в длину с места (тройным, пятерным.) История развития олимпийских игр.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует технику бега на короткие дистанции и прыжков длину с места; • соблюдает охрану жизнедеятельности во время занятий лёгкой атлетикой; • владеет знаниями о развитии олимпийского движения. 	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Общая физическая подготовка(10ч.) Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>		
<p>Специальная физическая подготовка (5ч.) <i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 15-20 м. от 4 до 6 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости: ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 15-20 м. от 4 до 6 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с</p>	<p>выполняет: упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (2 кг.) в</p>	

<p>набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча; подвижные и спортивные игры; перескакивание через препятствия</p>	<p>парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.</p>	
<p>Техническая подготовка(25ч.) <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой . Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по выражу. <i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук; овладевает положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установки стартовых колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 30-40 м.; набегает на финишную ленточку с 5-10 м. с последующим выключением и бегом по инерции.</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>среднего прыжок с разбега.</p>	<p>разбега, с полного</p>	<p>шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с виса на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки</p>	
-----------------------------------	---------------------------	--	--

	<p>многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.; прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.</p>	
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 30-60 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении); строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся</p>	

	<p>эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит левую ногу вперёд и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием отрезков в 20 – метровой зоне.</p>	
<p>Тактическая подготовка(25ч.) Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью. Кроссовый бег.</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика(10ч.) Проводятся по общей и</p>	<p>выполняет контрольные нормативы, посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование</p>	

<p>специальной физической и технической подготовке</p>	<p>своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>	
<p>Общая физическая подготовка(15ч.) Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка (5ч.) <i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с максимальной скоростью, равномерно – переменный бег на 150 – 300 м.;</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 100 – 150 раз</i></p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

	<p>подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет</p>	
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперед; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на</p>	

	<p>плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой. (для определения веса отягощения учащихся предусматривается его физ. развития, пол и возрастная категория. Рекомендуется вес от 4-5 кг.)</p>	
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 150 – 300м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.</p>	
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</p>	<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</p>	
<p><i>упражнения для развития силы и</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i></p>	

<i>скоростно – силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры	броски и ловля набивного мяча (2 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;	
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	<i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .	
Контрольные соревнования и тесты(7ч.) Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.	

4 год обучения

(102ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Теоретически-	Ученик, ученица:	https://videouroki.net/ ;

<p>методические знания</p> <p>Общая характеристика техники метания мяча (150 гр.) с места и с разбега.</p> <p>Олимпийские чемпионы Донбасса, их значение в истории развитие донецкого спорта.</p> <p>Теория и методика спортивной тренировки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характеризует технику метания мяча с места и с разбега; • соблюдает традиции донецкого спорта; • владеет методами тренировочного процесса, контролирует нагрузку. 	<p>https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Общая физическая подготовка (10ч.)</p> <p>Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц ног, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Специальная физическая подготовка(5ч.)</p> <p><i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i></p> <p>повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при</p>	<p>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости:</p> <p>ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p>элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча; подвижные и спортивные игры; перескакивание через препятствия</p>	<p>выполняет: упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.</p>	
<p>Техническая подготовка(25ч.) <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой</p>	<p>https://videouroki.net/; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по выражу.</p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>рук; овладевает положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установки стартовых колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-40 м.; набегает на финишную ленточку с 20-30 м. с последующим выключением и бегом по инерции.</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд,</p>	
---	--	--

	<p>прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.; прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.</p>	
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров;</p>	

<p>эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении); строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит левую ногу вперёд и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием отрезков в 20 –</p>	
---	---	--

	метровой зоне.	
<p>Тактическая подготовка (25ч.) Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4 по 100 м. Тактика кроссовой подготовки.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью, эстафетный бег от 100 до 200м.; переменнo-темповый бег от 1 до 3 км.; бег по мягкому грунту, песку, через природные препятствия от 500 до 1000м.</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика(10ч.) Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы, посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>	
<p>Общая физическая подготовка(15ч.) Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования</p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с максимальной скоростью, равномерно –</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка (5ч.)</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>переменный бег на 100 – 400 м.;</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 100 – 150 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов;</i></p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
--	--	--

	<p>прыжкообразный бег 50 – 70 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет; многоразовое поднимание на пальцах ног, прыжки со следующим толчком двумя ногами, изменение направления движения за зрительным ориентиром и сигналом.</p>	
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперед; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с</p>	

	<p>нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на спине с нагрузкой (ноги закреплены); то же самое на наклонной гимнастической скамье; вис углом на перекладине с разведением и сведением ног; (для определения веса отягощения учащихся предусматривается его физ. развития, пол и возрастная категория. Рекомендуется вес от 5-6 кг.)</p>	
<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 250 – 500м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.</p>	
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</p>	<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</p>	
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> упражнения с</p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и</p>	

набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры	разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;	
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	<i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .	
Контрольные соревнования и тесты (7ч.) Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.	

5 год обучения

(102ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
--	--	---

<p>Теоретически-методические знания Личная гигиена спортсмена. Требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание юного легкоатлета. Техника и тактика бега на длинные дистанции.</p>	<p>Ученик, ученица:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует правила личной гигиены; • соблюдает режим и питания; • владеет техникой и тактикой бега на длинные дистанции. 	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Общая физическая подготовка(10ч.) Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног, упражнения для формирования правильной осанки, координации движений.</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений;</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Специальная физическая подготовка(10ч.) <i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5х60 м. Выпады вперёд и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с</p>	<p>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости: ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	<p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления.</p>	
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча; подвижные и спортивные игры; перескакивание через препятствия</p>	<p>выполняет: упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, многократные прыжки в длину с места, метание мяча (150 гр.) с места с разбега; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами.</p>	
<p>Техническая подготовка (35ч.) <i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног. Низкий старт, высокий старт,</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук; овладевает положениями «на старт», «внимание»,</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>стартовый разбег. Техника бега по прямой. Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по выражу.</p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>«марш» и правильной установки стартовых колодок; старт под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-40 м.; набегает на финишную ленточку с 20-30 м. с последующим выключением и бегом по инерции.</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага,</p>	
---	---	--

	<p>раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с вися на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку), расположенное на расстоянии 0.5 м. от места предполагаемого приземления; прыжки в длину с 5-7 шагов разбега с акцентом на ускоренную постановку ноги на место отталкивания; прыжки с 5-9 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки многоскоками с 5-7 шагов разбега с отталкиванием от пола (толчковой), напрыгиванием маховой ногой на мостик, затем толчковой на низкого «коня» с последующим доставанием предмета в положении шага; прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега через два низких барьера, расположенных на расстоянии 1-1.5 м.; прыжки с гимнастического мостика с 5-7 шагов разбега.</p>	
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с</p>	

<p>эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую; самостоятельная установка стартовых колодок; передача эстафетной палочки в парах (на месте, в ходьбе, в движении); строй в две разомкнутые шеренге на расстоянии 1-2 м. друг от друга, уступами вправо и влево, в зависимости от того, какой рукой передаётся эстафетная палочка, стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды передают палочку; стартующий ставит левую ногу вперёд и опираясь правой ногой о дорожку, левая рука отведена вверх – назад, опустив голову вниз смотрит за подходом передающего партнёра к контрольной отметке; передачу палочки на максимальной скорости с многократным пробеганием отрезков в 20 – метровой зоне.</p>	
<p>Тактическая</p>	<p>выполняет: повторные</p>	<p>https://videouroki.net/ ;</p>

<p>подготовка (15ч.) Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м., чередуя бег трусцой с максимальной скоростью, эстафетный бег от 100 до 200м.; переменно-темповый бег от 1 до 3 км.; бег по мягкому грунту, песку, через природные препятствия от 500 до1000м.</p>	<p>https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика(5ч.) Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы, посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта. осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>	
<p>Общая физическая подготовка(15ч.) Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений,</p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м. с максимальной скоростью, равномерно – переменный бег на 200 – 600 м.;</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

<p>преодоление полосы препятствий. Специальная физическая подготовка(5ч.) Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</p>	<p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150 – 200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и</p>	<p>https://videouroki.net/ ; https://infourok.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
--	---	---

	<p>низкого старта; бег с резким изменением направления; эстафеты с изменением направления движения на короткие отрезки; прыжки толчком одной ногой с целью достать подвешенный предмет; многоразовое поднимание на пальцах ног, прыжки со следующим толчком двумя ногами, изменение направления движения за зрительным ориентиром и сигналом.</p>	
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперед; поднимание веса прямыми руками вперед из виса; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону, вперед, назад с нагрузкой на плечах; приседание на одной ноге с нагрузкой; наклоны и повороты туловища с нагрузкой на плечах в разные стороны; круговые движения туловища с нагрузкой на плечах; движения ногами в положении сидя с нагрузкой, поднимание туловища из положения лежа на</p>	

	спине с нагрузкой (ноги закреплены); то же самое на наклонной гимнастической скамье; вис углом на перекладине с разведением и сведением ног; ; (для определения веса отягощения учащихся предусматривается его физ. развития, пол и возрастная категория. Рекомендуется вес от 8-9 кг.)	
<i>упражнения для развития выносливости:</i>	<i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего; повторное пробегание отрезков 250 – 500м. с постепенным сокращением интервала отдыха между забегами.	
<i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;	<i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;	
<i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание	<i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в	

рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры	длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;	
<i>упражнения для развития прыгучести:</i>	<i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений .	
Контрольные соревнования и тесты(7ч.) Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Электронный учебник по физкультуре 5 класс

https://drive.google.com/file/d/1Kld15WZm_xAM8uwnZlUnUt3ll-gCwggB/view

6 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 6 класс

https://drive.google.com/file/d/1SHME074S4uvis7uMR_KOUHuUSrvv2_A5/view

7 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 7 класс

https://drive.google.com/file/d/1-Qh_kD1nX0de0wh66smndjahIOBvSkE2/view

8 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 8 класс

<https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxf9i6fNnp-7-Cvbna/view>

9 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 8 класс

<https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxf9i6fNnp-7-Cvbna/view>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Электронный учебник по физкультуре 5 класс

https://drive.google.com/file/d/1Kld15WZm_xAM8uwnZlUnUt3ll-gCwggB/view

[Использование индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры как средство оптимизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента образовательной программы по физической культуре: Методическое пособие / сост. С. И. Михайлюк, И. М. Гасанова, О. В. Настругова \[и др.\]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО» – Донецк: Истоки, 2020. – 110 с.](#)

[Спортивно-массовые мероприятия патриотической направленности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных организациях: сборник методических разработок: электронное пособие / сост. Михайлюк С.И., Чернышев Д.А., Перец Т.А.– ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 144 с.](#)

Подвижные игры и эстафеты в общеобразовательной организации: методическое пособие / Тюляева М.В., Бабайлова Г.В., Изотова А.Н. [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 186 с.

6 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 6 класс

https://drive.google.com/file/d/1SHME074S4uvis7uMR_KOUHuUSrvv2_A5/view

Использование индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры как средство оптимизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента образовательной программы по физической культуре: Методическое пособие / сост. С. И. Михайлюк, И. М. Гасанова, О. В. Настругова [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО» – Донецк: Истоки, 2020. – 110 с.

Спортивно-массовые мероприятия патриотической направленности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных организациях: сборник методических разработок: электронное пособие / сост. Михайлюк С.И., Чернышев Д.А., Перец Т.А.– ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 144 с.

Подвижные игры и эстафеты в общеобразовательной организации: методическое пособие / Тюляева М.В., Бабайлова Г.В., Изотова А.Н. [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 186 с.

7 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 7 класс

https://drive.google.com/file/d/1-Qh_kD1nX0de0wh66smndjahIOBvSkE2/view

Использование индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры как средство оптимизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента образовательной программы по физической культуре: Методическое пособие / сост. С. И. Михайлюк, И. М. Гасанова, О. В. Настругова [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО» – Донецк: Истоки, 2020. – 110 с.

[Спортивно-массовые мероприятия патриотической направленности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных организациях: сборник методических разработок: электронное пособие / сост. Михайлюк С.И., Чернышев Д.А., Перец Т.А.– ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 144 с.](#)

[Подвижные игры и эстафеты в общеобразовательной организации: методическое пособие / Тюляева М.В., Бабайлова Г.В., Изотова А.Н. \[и др.\]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 186 с.](#)

8 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 8 класс

<https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxsf9i6fNnp-7-Cvbna/view>

[Использование индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры как средство оптимизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента образовательной программы по физической культуре: Методическое пособие / сост. С. И. Михайлюк, И. М. Гасанова, О. В. Настругова \[и др.\]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО» – Донецк: Истоки, 2020. – 110 с.](#)

[Спортивно-массовые мероприятия патриотической направленности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных организациях: сборник методических разработок: электронное пособие / сост. Михайлюк С.И., Чернышев Д.А., Перец Т.А.– ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 144 с.](#)

[Подвижные игры и эстафеты в общеобразовательной организации: методическое пособие / Тюляева М.В., Бабайлова Г.В., Изотова А.Н. \[и др.\]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 186 с.](#)

9 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

[Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 8 класс](#)

<https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxf9i6fNnp-7-Cvbna/view>

Использование индивидуально-дифференцированного подхода на уроках физической культуры как средство оптимизации двигательной активности обучающихся через систему упражнений вариативного компонента образовательной программы по физической культуре: Методическое пособие / сост. С. И. Михайлюк, И. М. Гасанова, О. В. Настругова [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО» – Донецк: Истоки, 2020. – 110 с.

Спортивно-массовые мероприятия патриотической направленности в дошкольных учреждениях и общеобразовательных организациях: сборник методических разработок: электронное пособие / сост. Михайлюк С.И., Чернышев Д.А., Перец Т.А.– ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2020. – 144 с.

Подвижные игры и эстафеты в общеобразовательной организации: методическое пособие / Тюляева М.В., Бабайлова Г.В., Изотова А.Н. [и др.]. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 186 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Электронный учебник по физкультуре 5 класс

https://drive.google.com/file/d/1Kld15WZm_xAM8uwnZlUnUt3ll-gCwggB/view

6 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 6 класс

https://drive.google.com/file/d/1SHME074S4uvis7uMR_KOUHuUSrvv2_A5/view

7 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 7 класс

8 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 8 класс

<https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxf9i6fNnp-7-Cvbna/view>

9 КЛАСС

<https://videouroki.net/> ;

<https://infourok.ru/>

РЭШ: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Учебно-методическое пособие «Физическая культура» 8 класс

<https://drive.google.com/file/d/13XrsSCjQFB-jLkxf9i6fNnp-7-Cvbna/view>

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование инвентаря	Кол-во
1.	• Мячи для метания	6
2.	• Скакалки	10
3.	• Гимнастические палки	15
4.	• Гимнастические маты	4
5.	• Мячи набивные (метаболы)	6
6.	• Шиповки	15
7.	• Эстафетные палочки	2
8.	• Стартовые колодки	6
9.	• Хоккейная клюшка	10
10.	• Гимнастическая скамейка	2
11.	• Теннисные мячи	3
12.	• Баскетбольные корзины	2
13.	• Футбольные ворота	2
14.	• Обручи	10

Литература

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 130 с.
3. Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
4. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетической федерации, - М: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

5. Езушина Е.В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья, Волгоград, 2009г.
6. Еременко И. Профилактика вредных привычек, Москва. Глобус. 2007 г.
7. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике «К олимпийским медалям через многоборье» Оренбург, 2014 г.
8. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М; Издательство НЦЭНАС, 2006 г.
9. Легкая атлетика в школе, М., «Физкультура и спорт, 1972.
10. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М,: Советский спорт, 2003.-116с.
11. Мельников Е.С. Рабочая программа по лёгкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г. Бугуруслан. Бугуруслан, 2013 г.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Лёгкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ.-М., 2005.-224 с.
13. Николаев Н.И. Школа мяча. Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008 г.
14. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624 с.: ил.-Библиогр.: С.588-613.-Алф.указ.: С. 614-623.
15. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 170 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с. 7. Шишкина А.В.,

Интернет – ресурсы:

1. Кроссовая подготовка [Fb.ru>article/287300/krossovaya-podgotovka](https://fb.ru/article/287300/krossovaya-podgotovka)
2. Газета «Спорт в школе»-<http://spa1september.ru/>
3. Материалы для учителей физической культуры на сайте Продлёнка
4. Материалы для учителя физической культуры на сайте Zavuch.Info
5. Полоса препятствий: Polosa – prepyatstviy.docx/

