

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ивановской области

МУ отдел образования администрации Фурмановского муниципального района

МОУ Хромцовская ОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ММО
учителей

 Е.В. Барabanова

Протокол №1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

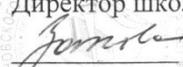
Заместитель директора по
УВР

 Л.В. Алексеева

29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Т.Л. Зотова

Приказ №172 от
02.09.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лёгкая атлетика»

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 1-4 класс

Составитель программы:

Марков К.О.

Фурмановский муниципальный район, Ивановская область

2024

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа проектирования и реализации программы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. №52831) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. №533).
6. Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С.Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

1.2. Актуальность программы

Актуальность занятий лёгкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

1.3. Направленность программы

Программа по лёгкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лёгкой атлетике, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. «Лёгкая атлетика», основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7 - 10 лет с различным уровнем физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Дети 1 и 2 основной группы здоровья.

1.5. Форма обучения и формы организации образовательного процесса

Форма обучения: очная

Формы и методы, используемые в работе по программе:

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические: упражнения, игра, соревнование.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались необходимые навыки игры.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий, продолжительностью 60 минут. Вопросы теоретической подготовки изучаются в процессе учебно-тренировочных занятий.

1.6. Объём программы

Программа предусматривает 36 часов год.

1.7. Срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Лёгкая атлетика» разработана на 1 год обучения.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (включая каникулярное время) с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и степени физического развития детей.

2. Обучающий блок

2.1. Цель программы

Привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся. Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение лёгкой атлетике.

2.2. Задачи программы

2.2.1. Образовательные задачи:

- формирование представлений о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов;
- формирование представлений о личной гигиене и самоконтроле;
- формирование стойкой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;

- сформировать представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений;
- познакомить с кругом специальных знаний и двигательных умений, обучить технике легкоатлетических упражнений
- содействовать приобретению знаний в области нравственных качеств

2.2.2. Воспитательные задачи:

- формирование должных норм общественного поведения,
- формировать необходимые морально-волевые качества,
- формировать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом,
- формировать у обучающихся чувство самоуважения и ответственности, взаимопомощи,
- формировать поведенческие навыки, ведущие к здоровому образу жизни и препятствующие злоупотреблению психоактивными веществами.

2.2.3. Развивающие задачи:

- формирование у детей ранней мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию,
- развивать физические качества,
- способствовать повышению функциональных возможностей организма, обеспечивающих достижение планируемых результатов.

2.3. Содержание программы

2.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.			Опрос
2	Общая физическая подготовка				Упражнения
3	Техническая подготовка				Опрос
4	Тактическая подготовка				Упражнения
5	Подвижные игры				Игра
6	Соревнования, зачёты				Соревнования, зачёты
Итого		36			

2.3.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

История развития легкой атлетики в России.

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка легкоатлетов.

Техническая и тактическая подготовка.

Психологическая подготовка.

Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.

Организация и проведение соревнований. Правила судейства.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на

соревнованиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка скамейка, канат).

Подвижные игры

Эстафеты

Полосы препятствий

Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения для развития ловкости

Техническая подготовка

Изучение техники бега (ознакомление с техникой изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

1. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега поворот у, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

2. Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета, совершенствование техники эстафетного бега).

3. Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-800 м, бег с ускорением, бег и медленном темпе (2-2,5 мин.), стартовый разгон, челночный бег 3x10 м и 6x10 м, повторный бег 2x60 м, равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м, кроссовый бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, ходьба и бег в течение 7-8 мин., кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

3. Планируемые результаты

3.1. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3.2. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на

основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях-человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3.3. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

4. Формы аттестации, оценочные результаты

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года.

Итоговый контроль проводится в конце обучения: проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях, выполнение контрольных нормативов.

5. Методические материалы, виды занятий, методики, формы и методы работы с детьми

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: в зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- четкая команда и свисток;
- музыкальное сопровождение.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

III. Воспитательный блок

1. Рабочая программа воспитания

Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Одним из результатов реализации программы школы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Программа призвана обеспечить формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социальнозначимой деятельности.

Цель воспитания обучающихся: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания обучающихся являются:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые

выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

Формы и методы:

Практические: упражнения, соревнования.

Словесные: инструктажи, беседы.

Основные направления воспитания обучающихся в школе:

- *гражданское воспитание*, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

- *воспитание патриотизма*, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов;

- *духовно-нравственное* развитие и воспитание обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

- *эстетическое воспитание*: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства; понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения.

- *экологическое воспитание*: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;

- *воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности*: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

- *трудовое воспитание*: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- *физическое воспитание*: формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

2. Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- Регулярное информирование родителей о школьных успехах и проблемах их детей индивидуально и через родительский чат в мессенджерах, группы ВК для обсуждения и решения актуальных вопросов.

- Помощь родителям школьников или их законным представителям в регулировании отношений между участниками образовательных отношений.

- Организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания школьников.

3. Календарный план воспитательной работы

Начало учебного года: 02.09.2024 года.

Окончание учебного года: 26.05.2025 года.

Продолжительность учебного года: 36 недель, в том числе в каникулярное время (осенний, зимний, весенний периоды).

Режим работы в каникулярное время утверждается приказом директора школы с учетом плана работы на каникулы.

Условия набора: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Формы организации обучающихся на занятии: всем составом, групповая, парная.

Формы занятий: практическое, комбинированное, соревновательное, выездное.

Режим занятий: понедельник – 15.20-16.20

Сроки проведения промежуточной и итоговой диагностики освоения программы:

- промежуточная диагностика обучающихся проводится по окончании 1-го года обучения (апрель-май 2024 года);

- итоговая диагностика обучающихся проводится по окончании 2-го года обучения (апрель-май 2025 года).

Календарный график спортивных мероприятий: согласно плану школы.

IV. Организационный блок

1. Календарный учебный график

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время	
					Продолжительность каникул	Организация деятельности в каникулы
1 год обучения	1 п/г	17	17	02.09.2024-30.12.2024	31.12.2024-08.01.2025	Участие в новогодних мероприятиях
	2 п/г	20	19	09.01.2025-26.05.2025	01.06.2025-31.08.2025	Организация мероприятия в лагере дневного пребывания

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Экранно-звуковые пособия

Аудио-записи

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая низкая

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая
Комплект навесного оборудования
Палка гимнастическая
Скакалка гимнастическая
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мост
Кегли
Обруч гимнастический
Мячи набивные
Мячи для метания
Мячи баскетбольные, волейбольные
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная
Палочка эстафетная
Барьеры л/а тренировочные
Весы медицинские с ростомером
Секундомер
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы
Спортивный зал
Лаборантская
Туалет
Раздевалки
Душевые
Пришкольный стадион
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Полоса препятствий
Гимнастический городок
Площадка игровая баскетбольная

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Н.Г. Озолин Настольная книга тренера. Наука побеждать М. 2004г.
2. И.И. Столов, В.В.Ивочкин. Спортивная школа: начальный этап. М. 2007г.
3. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Лёгкая атлетика. М. 2005г.
4. В.Б. Попов. Ф.П.Суслов, Е.И. Ливадо. Юный лёгкоатлет. М. 2008г
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991, с. 324 – 341.
6. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999.- 105с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.- 345с.
8. Харламов, И.Ф. Педагогика: Учеб. Пособие. М., 1997. 43-75. 8.Анохина И.А. Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ: Методические рекомендации / И.А. Анохина. - Ульяновск: УИПКПРО, 2006. - 49 с.
9. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/
10. Калягин А. Н., Швецова Е. А. Школа по преодолению табачной зависимости:

Курс из восьми занятий/А. Н. Калягин, Е. А. Швецова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С.40-46

11. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. М, 2003. – 312 с.

Литература для детей и родителей:

1. Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.
2. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – С.47
- 3.Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.17-21
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.
5. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.
6. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. – С-Пб, 2004. – 114 с.
7. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни.– С-Пб, 2005. – 122с.
8. Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 214 с.
9. Минх А.А. Общая гигиена. - М, 2004. – 333 с.
10. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.

Интернет-ресурсы:

<http://kfis.spb.ru/>

<http://www.spbfla.ru/>

http://nabegu.spb.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=27&Itemid=102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Количество часов	
			план	факт
1	Вводное занятие	План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		
2	История развития легкоатлетического спорта	История развития легкоатлетического спорта		
3	Гигиена спортсмена. Закаливание	Гигиена спортсмена		
4	Развитие скоростных способностей	Высокий старт. Бег с ускорением. ОРУ. Спортивные игры		
5	Повторная тренировка	Повторный бег 2х60 м. ОРУ. Спортивные игры		
6	Развитие скоростных способностей	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. ОРУ. Спортивные игры		
7	Развитие гибкости	Упражнения на растяжку		
8	Развитие выносливости	Бег «под гору», «на гору». ОРУ. Спортивные игры		
9	Развитие скоростных	Техника эстафетного бега 4х40м. ОРУ.		

	способностей	Спортивные игры		
10	Контрольная тренировка	Бег на короткие дистанции 60, 100м (зачёт). ОРУ. Спортивные игры		
11	Развитие выносливости	Бег на средние дистанции 300-500 м. ОРУ. Спортивные игры		
12	Активный отдых	ОФП. Подвижные игры. ОРУ. Спортивные игры		
13	Развитие выносливости	Бег на средние дистанции 400-500 м. ОРУ. Спортивные игры		
14	Равномерная тренировка	Равномерный бег 1000-1200 м. ОРУ. Спортивные игры		
15	Развитие скоростных способностей.	Челночный бег 3x10м и 6x10м. ОРУ. Спортивные игры		
16	Равномерная тренировка	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Равномерный бег 1000-1200м. ОРУ. Спортивные игры		
17	Кроссовая подготовка	Кросс 1000м ОРУ. Спортивные игры		
18	Подвижные игры	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты		
19	Равномерная тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
20	Равномерная тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
21	Равномерная тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
22	Равномерная тренировка .	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
23	Равномерная тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
24	Равномерная тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
25	Равномерная тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
26	Круговая тренировка	Специальные упражнения. Спортивные игры		
27	Развитие выносливости.	Бег на средние дистанции 300-500м. ОРУ. Спортивные игры		
28	Экспресс-тесты	Тесты на различные физические качества		
29	Круговая тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
30	Круговая тренировка	Кросс 3000м. ОРУ. Спортивные игры		
31	Развитие координации	Стойка на одной ноге. Прыжки. ОРУ. Спортивные игры		
32	Спортивная ходьба	Представление о спортивной ходьбе. Спортивная ходьба 1500 м. ОРУ. Спортивные игры		
33	Развитие силы	ОФП: подтягивания. ОРУ. Спортивные игры		
34	Развитие силы	ОФП: подтягивания. ОРУ. Спортивные игры		
35	Стартовый бег	Низкий старт, стартовый разбег. ОРУ. Спортивные игры		
36	Развитие координации	Бег по повороту. ОРУ. Спортивные игры		
37	Равномерная тренировка	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. ОРУ. Спортивные игры		
38	Развитие скоростных способностей	Бег 500м. ОРУ. Спортивные игры		
39	Метание мяча	Метание мяча. ОРУ. Спортивные игры		
40	Метание мяча	Метание мяча. ОРУ. Спортивные игры		
41	Развитие скоростных способностей	Бег 700м ОРУ, Спортивные игры		
42	Метание гранаты	Метание гранаты. ОРУ. Спортивные игры		
43	Метание гранаты	Метание гранаты. ОРУ. Спортивные игры		
44	Развитие скоростных способностей	Кросс 900м. ОРУ. Спортивные игры		
45	Развитие скоростных	Челночный бег. ОРУ. Спортивные игры		

	способностей			
46	Развитие скоростных способностей	Бег 60, 100м. ОРУ. Спортивные игры		
47	Развитие выносливости	Кросс 1300м ОРУ. Спортивные игры		
48	Равномерная тренировка	Кросс 5000 м. ОРУ. Спортивные игры		
49	Развитие выносливости	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка ОРУ. Спортивные игры		
50	Развитие выносливости	Кросс 1500м ОРУ. Спортивные игры		
51	Метание	Метание. ОРУ. Спортивные игры		
52	Метание	Метание. ОРУ. Спортивные игры		
53	Развитие выносливости	Кросс 2000м. ОРУ. Спортивные игры		
54	Активный отдых. Развитие скоростных способностей	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. ОРУ. Спортивные игры		
55	Развитие силы	ОРУ. Спец упражнения: подтягивание, отжимание. ОРУ. Спортивные игры		
56	Развитие силы	ОРУ. Спец упражнения: подтягивание, отжимание. ОРУ. Спортивные игры		
57	Развитие скоростных способностей	Эстафетный бег. ОРУ. Спортивные игры		
58	ОРУ и подвижные игры	Ознакомление с правилами соревнований. ОРУ. Спортивные игры		
59	Развитие скоростных способностей	Бег 60, 100м. ОРУ. Спортивные игры		
60	Развитие скоростных способностей	Бег 500-800м. ОРУ. Спортивные игры		
61	Развитие силы	ОФП: прыжковые упражнения. ОРУ. Спортивные игры		
62	Развитие скоростных способностей	Круговая эстафета ОРУ. Спортивные игры.		
63	ОРУ. Спорт игры	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ. Спортивные игры		
64	Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Спортивные игры.		
65	Развитие выносливости	Бег 5000 м. ОРУ. Спортивные игры		
66	Развитие скоростных способностей	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. ОРУ. Спортивные игры		
67	Равномерная тренировка	Бег по пересечённой местности. ОРУ. Спортивные игры		
68	Активный отдых	Подвижные игры. ОРУ. Спортивные игры		
69	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту. ОРУ. Спортивные игры		
70	Развитие гибкости	ОРУ: растяжки. Спортивные игры		
71	Судейство соревнований	Правила судейства. ОРУ. Спортивные игры		
72	Судейство соревнований	Правила судейства. ОРУ. Спортивные игры		
73	Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Спортивные игры.		
74	Равномерная тренировка	Кросс 5000 м. ОРУ. Спортивные игры		
75	Равномерная тренировка	Кросс 5000 м. ОРУ. Спортивные игры		
76	Активный отдых	ОРУ. Спортивные игры		