

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кыйлудская средняя общеобразовательная школа»

Принято  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от 29. 08. 2024

Утверждаю  
Директор МОУ «Кыйлудская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Левченко В. В.  
Приказ № 168 от 29.08. 2024г.

**Дополнительная**  
**Общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Общая физическая подготовка»**

Возрастная категория : 12-16 лет.

Срок реализации: 1год

Составитель: Глебов А. Л.

Педагог доп. образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020.)
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020г. №254.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28.

### 6. Устав ОО

### Цели курса:

- содействия гармоническому физическому развитию, закреплению навыков;
- продолжение обучения и совершенствование базовых видов двигательных действий;
  - повышение представления об основных видах спорта;
- углубление основ знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;
  - развитие волевых и нравственных качеств;
- обеспечение прочного и сознательного овладения учащиеся системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений;
  - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

## На занятиях в кружке ОФП решаются задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП соответствует Федеральным государственным требованиям, к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта, учитывает требования федерального государственного стандарта по физической культуре. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся соблюдены.

.Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с принятой законодательной базой РФ.

Новизна программы в том, что она направлена на решение комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся и предназначена для занимающихся с разной физической подготовленностью.

Актуальность программы в том, что она направлена на физическое развитие занимающихся, сохранение и укрепление их здоровья.

По разносторонности воздействия на организм, занятия легкой атлетикой представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств, дополнительное занятие детей в свободное время.

Педагогическая целесообразность программы: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Цель: Повышение уровня физической подготовленности, через занятия физическими упражнениями и спортивными играми.

Задачи:

- обучить технике физических и спортивно – игровых упражнений;
- развивать и совершенствовать физические качества;
- воспитывать дисциплину, трудолюбие, коллективизм, упорство и систематическое посещение учебно-тренировочных занятий.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий контрольных упражнений, воспитательных мероприятий, регулярное участие на соревнованиях.

Отличительные особенности программы объясняются доступностью и большим разнообразием физических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить учебно-тренировочные занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Включение в учебный процесс игровых занятий с целью развития и совершенствования физических качеств. Общая физическая подготовка на основе спортивных, подвижных игр, легкой атлетики, лыжной подготовки.

Срок реализации. Программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часа. Общее количество занятий в неделю 2 часов. На освоение программы отведено 68 часа.

В программе учебные часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая аттестация).

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, и выполнение контрольных нормативов. Перевод занимающихся в группы следующего этапа обучения осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

## Содержание программы

### Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие:	2	1	1		Входной контроль

1.1	Техника безопасности на занятиях по ОФП (по разделам)	2	1	1	Беседа демонстрация видео уроков	
2.	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	10	3	7	Отработка строевых упражнений	
3.	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>	10	3	7	Демонстрация видео слайдов	
3.1.	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	10	2	8		
4.	Техническая подготовка	10	5	5	Встреча со спортсменами	
4.1.	Техническая подготовка	10	5	5	Мастер-класс	Промеж уточный контроль
5	<b>Общефизическая подготовка(офп)</b>	<b>30</b>	10	20	Практическая работа (выполнение специальных упражнений)	
5.1	Общефизическая подготовка(офп)	20	10	10	Практическая работа (выполнение специально упражнений)	
6.	<b>Специально физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	Приемы специально физической подготовки	
6.1.	Специально физическая подготовка	20	10	10	Отработка приемов	
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>60</b>	<b>84</b>		

Содержание программы

**Вводное занятие ( 2 ч.)**

**Теория: Знакомство с историей физической культуры**

**Практика Техника безопасности на занятиях ОФП (по разделам)**

**Правила безопасности на беговых дорожках специально беговых упражнений  
правила поведения на занятиях легкой атлетики**

*Теория: Изучение основных понятий физических упражнений*

**Практика: *Общеразвивающие упражнения без предметов.***

***Ходьба и беговые упражнения:***

- Теория: Показ

Практика: ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

## **Общеразвивающие упражнения без предметов(10часов)**

**Теория:** демонстрация упражнений без предметов

-

**Практика:** для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

**с предметами:**

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)

-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

**С отягощениями:**

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями (баскетбольные и набивные мячи)

## **Техническая подготовка (10часов).**

**: демонстрация видео уроков**

**Практика :**Упражнения, направленные на формирование техники движений. Обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Бег с низкого старта. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60 м, прыжки в длину, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки

## **Общая физическая подготовка (ОФП) . (30часов)**

### **Теория: рассказ и приглашение спортсменов**

**Практика:** Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости во всех направлениях одинаковая. Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Для решения этих задач широко используют разнообразные общеразвивающие, подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощениями, упражнения на преодоление веса тела, прыжковые упражнения с продвижением, беговые упражнения с ускорением, в равномерном темпе, спортивные и подвижные игры, а так же акробатические упражнения.

## **Специальная физическая подготовка (СФП).(20часов)**

### **Теория: чтение методического материала приемы специально физической подготовки**

**Практика :** Средства и методы специальной физической подготовки призваны решать задачи развития двигательных качеств и навыков спортсмена применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для преимущественного совершенствования силы, быстроты, специальных форм выносливости, дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц и координации движений применяются специальные упражнения. Они подразделяются на:

1) скоростно-силовые, в которых движения выполняются с максимальной интенсивностью (мощностью). Сюда относятся спринтерский бег и прыжки.

2) упражнения на развитие выносливости. Бег с ускорением на 60 м, 30 м, 20 м.

С низкого старта, эстафетный бег с этапами, бег через набивные мячи, кроссовый бег до 1000 м. Подвижные игры: «Салки», «Эстафеты с бегом», «Эстафеты с прыжками», встречная эстафета

**Как стать сильным, быстрым ловким, выносливым.** Путь к силе, скорости, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в начале учебного года сравнить с полугодовыми занятиями. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности занимающихся.

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

**Режим для школьников, занимающихся спортом.** Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность: посещения школы, тренировочного занятия, выполнение домашнего задания и свободное время для личных интересов.

**Режим питания.** Рекомендации по режиму питания. Рекомендации по рациону питания.

**Основы техники.** Анализ общих основ техники, характеристика типичных ошибок и их исправление.

**Краткая характеристика техники (по разделам).** Исторические сведения о зарождении видов спорта.

**Контроль пульса во время тренировочного занятия.** Методы пальпаторного подсчета частоты пульса.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы по ОФП**

После прохождения программного материала воспитанник *должен знать*:

1. Технику безопасности на занятиях, гигиену, закаливание, режим учебно-тренировочных тренировок и отдыха. Питание, самоконтроль.
2. Уход за инвентарем. Обувь, одежда.
3. Понятие о технике.
4. Основные средства восстановления.

*Должен уметь*:

- ❖ Выполнять технические действия при беге и прыжках, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.
- ❖ Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
- ❖ Выполнение контрольных упражнений.

*Должен иметь навыки*:

Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребенка.

Формы подведения итогов:

- Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке;
- Участие в соревнованиях: группы, школьных, районных и др.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах спортивно-оздоровительного этапа должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи, мешки с песком и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств, прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссовой подготовке, упражнениям, взятым из других видов спорта (спортивные игры, гимнастика).



### **Система контроля и зачетные требования.**

Для определения уровня спортивной подготовленности учащихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы. Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процесса, за степень освоения учащимися программы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный зачет по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Тестирования по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: челночный бег 3 x 10 м; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку.

Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- челночный бег 3 x 10 м выполняется на дорожке стадиона или спортивном зале с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом по ходу движения, по команде берет кубик бежит и кладет за линию финиша. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- прыжки через скакалку проводится на не скользкой поверхности. Испытуемый встает в свободное место. И.п. о.с скакалка в руках. По сигналу тренера испытуемый начинает прыжки на месте на двух ногах. При сбое прыжков испытуемый продолжает прыжки до того момента пока его не остановит тренер. Результат записывается исходя из одной попытки и исчисляется в количестве раз.

### Входной контроль

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
	Бег 60 м(10.9)	(11.3)
	Подтягивание( 3)	(9)

### Промежуточный контроль

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
	Бег 60 м (10.4)	(10.9)
	Подтягивание (4)	(10)

### Итоговой контроль

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более )	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
	Бег 60 м (9.5)	(10.1)
	Подтягивание( 7)	(17)

## Календарно-тематическое планирование

Наименование темы	Количество часов	Дата
1. Физическая культура и спорт	1	
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	
4. <b>Лёгкая атлетика.</b> Специальные упражнения. Медленный бег.	1	
5. Специальные упражнения. Прыжки. Медленный бег.	1	
6. Специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнёром. Футбол.	1	
7. Специальные упражнения. Ускорения. Медленный бег.	1	
8. Специальные упражнения. Прыжки. Футбол.	1	
9. Специальные упражнения. Метание. Медленный бег.	1	
10. Специальные упражнения. Ускорения. Медленный бег.	1	
11. Специальные упражнения. Футбол.	1	
12. <b>Баскетбол.</b> Т/Б. Правила игры. Ловля и передача мяча.	1	
13. Передвижения, остановки, прыжки. Ловля и передача мяча.	1	
14. Передвижения, остановки, прыжки. Броски по кольцу.	1	
15. Передвижения, остановки, прыжки. Броски по кольцу.	1	
16. Передвижения, остановки, прыжки. Ведение мяча.	1	
17. Передвижения, остановки, прыжки. Ведение мяча.	1	
18. Передвижения, остановки, прыжки. Передачи мяча в движении.	1	
19. Передвижения, остановки, прыжки. Передачи мяча в движении.	1	
20. Передвижения, остановки, прыжки. Броски после ведения.	1	
21. Передвижения, остановки, прыжки. Броски после ведения.	1	
22. Передвижения, остановки, прыжки. Игра в нападении.	1	
23. Передвижения, остановки, прыжки. Игра в нападении.	1	
24. Передвижения, остановки, прыжки. Игра в нападении.	1	
25. Передвижения, остановки, прыжки. Игра в защите.	1	
26. Передвижения, остановки, прыжки. Игра в защите.	1	
27. Передвижения, остановки, прыжки. Игра в защите.	1	
28. <b>Лыжи.</b> Т/Б. Техника лыжных ходов. Основные правила соревнований.	1	
29. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4км.	1	
30. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4км.	1	
31. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4км.	1	
32. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	
33. Прохождение дистанции 2 и 3км. Спуск с горы.	1	
34. Сочетание лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	
35. Сочетание лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	
36. Сочетание лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	
37. Сочетание лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	

38. Сочетание лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5км.	1	
39. Основные элементы лыжных гонок. Торможения. Повороты.	1	
40. Основные элементы лыжных гонок. Торможения. Повороты.	1	
41. Основные элементы лыжных гонок. Торможения. Повороты.	1	
42. Прохождение дистанции 3 и 5км. Спуск с горы.	1	
43. Сочетание лыжных ходов. Ускорения. Спуск с горы.	1	
44. <b>Волейбол.</b> Т/Б. Правила игры. Передачи мяча в парах.	1	
45. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1	
46. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху.	1	
47. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху. Подача мяча.	1	
48. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
49. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу. Подача мяча	1	
50. Перемещения в стойке. Прием мяча снизу. Подача мяча.	1	
51. Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу.	1	
52. Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу.	1	
53. Игра у сетки. Нападающий удар.	1	
54. Игра у сетки. Нападающий удар.	1	
55. Игра у сетки. Нападающий удар.	1	
56. Групповые действия в нападении и защите.	1	
57. Групповые действия в нападении и защите.	1	
58. Групповые действия в нападении и защите.	1	
59. Групповые действия в нападении и защите.	1	
60. <b>Легкая атлетика.</b> Т/Б. Специальные упражнения. Ускорения. Правила соревнований.	1	
61. Специальные упражнения. Ускорения. Прыжковые упражнения.	1	
62. Специальные упражнения. Ускорения. Прыжковые упражнения.	1	
63. Специальные упражнения. Ускорения. Прыжковые упражнения.	1	
64. Специальные упражнения. Метательные упражнения. Медленный бег.	1	
65. Специальные упражнения. Ускорения. Метательные упражнения.	1	
66. Специальные упражнения. Ускорения. Метательные упражнения.	1	
67. Специальные упражнения. Метательные упражнения. Медленный бег.	1	
68. Целесообразное использование тактических приёмов. Участие в соревнованиях. Спортивная игра.	1	

#### Список литературных источников.

##### Список литературы для тренера-преподавателя

1. *Алабин В.Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. *Волков В.М.* и др. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Ф и с , 1983.
3. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва,- М.: 1985.
4. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: Ф и с, 1977.
5. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. - М.: Ф и с, 1986.

6. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Ф и с, 1987.
7. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Ф и с, 1974.
8. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта.- М.: Ф и с, 1980.
9. *Малков Ю.П.* Легкая атлетика в школе.- Ижевск., 2006.
10. *Малков Ю.П, Алабужев А.Е* в Легкая атлетика- Ижевск., 2006.
11. *Виленский М.Я.* Физическая культура 5-7 класс-М.: Просвещение, 2010.

#### 5.2.Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org>- Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org>- Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com> - Всероссийская федерация легкой атлетики

#### Список литературы для обучающихся

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271 с.
3. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее «Королевы спорта»). - М.: «Физкультура и спорт», 1971г. - 384с.
4. Куц В. А. От новичка до мастера спорта. - М.: «Воениздат», 1962г. - 68см.
5. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
6. Швец Г. В. Я бегу марафон. - М.: Молодая гвардия, 1985г. - 61с
7. Юшкевич Т. П. Оздоровительный бег. - М.:»Полымя», 1985г. - 111с.

#### Список литературы для родителей

1. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
2. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее «Королевы спорта»). - М.: «Физкультура и спорт», 1971г. - 384с.
3. Куц В. А. От новичка до мастера спорта. - М.: «Воениздат», 1962г. - 68см.
4. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
5. Юшкевич Т. П. Оздоровительный бег. - М.: «Полымя», 1985г. - 111с

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Беговая лыжня;
- Спортивный зал.

#### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Футбольные мячи;

- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Рулетка;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи;
- Палки;
- Перекладина;
- Секундомер;
- Набивные мячи;
- Резиновый жгут.

### Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный график на группу первого года обучения

Год обучения: с 6 сентября 2022г. по 18 мая 2023г.																							
Год обучения		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				
Даты																							
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
11-й год обучения	Количество часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
	Из них – на контроль	2															2						
Аттестация учащихся																							

Год обучения: с 6 сентября 2022. по 18 мая 2023г.

Год обучения		Февраль					Март					Апрель				Май				
даты		08.-12	15.-19	22.-26	01.-05	08.-12	15.-19	22.-26	29.-02	05.-09	12.-16	19.-23	26.-30	03.-07	10.-14	17.-21				
Недели обучения		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37				
1-й год обучения 1 группа	Количество часов	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
	Из них – на контроль																			
Аттестация учащихся																2				