

Муниципальное образование "Муниципальный округ Увинский район
Удмуртской Республики "МОУ "Кыйлудская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором школы
Левченко В.В.
Левченко В.В.
Приказ № 168
от «29» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

ОФП

Возраст: 12-15 лет
Срок реализации: 2 года
Составитель: Гнебоб А.А.

с.Кыйлуд, 2024 г.

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	Общепфизическая подготовка(офп)	30	10	20	Практическая работа (выполнение специальных упражнений)	
5.1	Общепфизическая подготовка(офп)	20	10	10	Практическая работа (выполнение специально упражнений)	
6.	Специально физическая подготовка	20	10	10	Приемы специально физической подготовки	
6.1.	Специально физическая подготовка	20	10	10	Отработка приемов	
ИТОГО		68	60	84		

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. Лёгкая атлетика. 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. Баскетбол. 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. Лыжи. 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. Волейбол. 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. Легкая атлетика. 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				