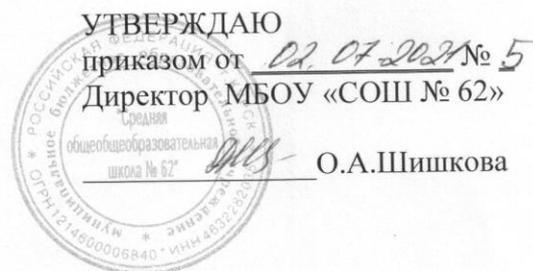


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №62»**

г. Курск, 305006, пр-т А.Дериглазова, зд.101  
ИНН 4632282036, КПП 463201001, 8(4712)76-04-17, e-mail: kursk-sosh62@mail.ru

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.06.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Легкая атлетика»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа – *7–17 лет*

Срок реализации программы – *1 год*

Составитель программы – *Горюшкина Елена Сергеевна,  
педагог дополнительного образования*

Курск, 2021 год

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Актуальность программы**

Определяется запросом со стороны детей и их родителей на улучшение общей физической формы детей и материально-технических условий, которые имеются на базе МБОУ СОШ № 62 г. Курска.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» состоит в компоновке учебного материала так, чтобы была возможность использования детьми приобретенных знаний в последующем освоении предметов в школе, а также в повседневной жизни. Программа направлена на всестороннее развитие детей на основе общей физической подготовке детей

**Отличительной особенностью** программы от других программ по обучению легкой атлетике является вариативность программы, в которой заложены возможности изменений программы с ростом спортивного мастерства обучающихся. Учебный материал составляется и корректируется в ходе обучения. Обучающийся с помощью педагога может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

**Перечень нормативно-правовых документов, в соответствии с которыми разработана программа:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
  - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р)
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
  - Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
  - Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»
  - Устав МБОУ СОШ № 62, иные локальные нормативные акты Учреждения, регламентирующие организацию образовательного процесса

Программа имеет один уровень.

**Базовый уровень.** Продолжительность обучения - 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Итого 144 часа в год.

Работа с учащимися строится на основе системы **дидактических принципов:**

- научности (ложных знаний не может быть, могут быть только неполные знания);
- природосообразности (обучение организуется в соответствии с психолого-физиологическими особенностями обучающихся);
- последовательности и систематичности (линейная логика процесса, от частного к общему);
- доступности (от известного к неизвестному, от легкого к трудному, усвоение готовых знаний, умений, навыков);
- сознательности и активности;
- наглядности (привлечение различных органов чувств детей к восприятию);

- индивидуального подхода в условиях коллективной работы в детском объединении;
- заинтересованности и мобильности (образовательный процесс организуется в соответствии с меняющимися интересами детей);

#### **Классификация программы**

*степень авторства* - модифицированная,  
*по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности* –интегрированная,  
*по уровню сложности* базовый уровень

#### **Адресат программы.**

**Программа предназначена для детей** в возрасте 7–17 лет. Обучение ведется с учетом возрастных особенностей и медико-психолого-педагогических установок к каждому обучающемуся.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

В учебные группы принимаются все желающие, интересующиеся легкой атлетикой независимо от наличия специальных способностей. Продолжительность обучения - 1 год (1 -й год обучения). Возраст обучающихся - 7-17 лет. Режим занятий – 144 часа занятий в течение года – по 4 часа в неделю, занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Учебная группа состоит 25 обучающихся.

#### **Формы организации учебного (образовательного) процесса**

Основной формой организации образовательного процесса является практическое занятие.

#### **Условия зачисления и перевода на следующий уровень программы**

На обучение по программе принимаются все обучающиеся желающие и проявляющие интерес к легкой атлетике. На каждый последующий учебный год по результатам собеседования и уровню имеющейся подготовки могут приниматься новые обучающиеся. Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения является освоение программного материала каждого года обучения в рамках планируемых результатов и соответствие предметных, метапредметных, личностных результатов каждого обучающегося оценкам результативности)

#### **Формы обучения – очная**

**Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

### **3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕОРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

#### **Основные задачи обучения:**

#### **Задачи:**

### Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
  - обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

### Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

### Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
  - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
  - расширять функциональные возможности организма.

### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

### **Учебно – тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Основы знаний	2	1	1
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	20	5	15
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	20	5	15
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	10	4	6
5	Кросс	12	2	10
6	Эстафетный бег	10	4	6
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	12	2	10
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	12	2	10
9	Метание малого мяча	8	2	6

10	Метание гранаты	8	2	6
11	Полоса препятствий	10	2	8
12	Подвижные игры и эстафеты	8	2	6
13	Физическая подготовка (офп сфп)	8	2	6
14	Судейская практика	2	2	
15	Итоговое занятие	2		2
		144	39	

### Содержание программы

<b>Теория:</b> «Беговые упражнения», «овладение техникой спринтерского бега»	<b>Практика:</b> История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.
<b>Теория:</b> «Прыжковые упражнения», «овладение техникой прыжка в длину»	<b>Практика:</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
<b>Теория:</b> «Овладение техникой прыжка в высоту»	<b>Практика:</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
<b>Теория:</b> «Метание малого мяча», «Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность»	<b>Практика:</b> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
<b>Теория:</b> «Развитие выносливости»	<b>Практика:</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

<b>Теория:</b> «Развитие скоростно-силовых способностей»	<b>Практика:</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
<b>Теория:</b> Развитие скоростных способностей	<b>Практика:</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
<b>Теория:</b> Знания о физической культуре	<b>Практика:</b> Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
<b>Формы контроля</b>	Практические тесты.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности**

*По завершении программы обучающийся должен знать:*

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.

- стартовать из различных исходных положений.

- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

<b>Формы контроля</b>		
Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня общей физической подготовки детей.	Тестирование, собеседования
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года (по итогам занятий)	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Тестирование, выполнение нормативов.
<b>Тематический контроль</b>		
В течение	Определение	Тестирование,

всего учебного года (по итогам завершения каждого раздела)	степени усвоения обучающимися учебного материала. Систематизация полученных знаний.	выполнение нормативов.
<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>		
В конце каждого полугодия, учебного года или уровня обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения.	Тестирование, выполнение нормативов.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:**

Журнал посещаемости, грамоты, материалы тестирования, фото- и видеоматериалы, перечень готовых работ учащихся.

**Формы демонстрации образовательных результатов:**

Итоговые занятия, открытые занятия, праздники, портфолио, аналитические справки.

**Оценочные материалы**

Основными критериями оценивания учащихся является их участие в открытых занятиях, конкурсах и соревнованиях различного уровня. Критерии оценки достижения предполагаемых результатов обучения: овладение основными понятиями, отношение к миру и к себе, развитие коммуникативных способностей.

Для изучения уровня развития учащихся на протяжении всего процесса обучения осуществляется педагогический мониторинг с использованием входящей, промежуточной и итоговой диагностики. На начальном этапе обучения используется входящая диагностика, при помощи которой диагностируется психологическое состояние учащегося, особенности его адаптации, готовность к освоению содержания программы.

Успешное освоение учебного плана образовательной программы и контроль качества полученных знаний в конце каждого полугодия гарантирует переход на следующую ступень обучения.

В случае возникновения рисков вносятся коррективы для обеспечения качества реализации образовательного процесса. Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение.**

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

**Критерии и нормы оценки знаний** учащихся разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижения цели и задач программы. Контроль качества усвоения знаний определяется по результатам участия обучающихся в соревнованиях и квалификационных турнирах, конкурсах решения комбинаций.

Программа скорректирована с ежегодным графиком городских, областных и квалификационных соревнований, что позволяет учащимся в полной мере проявить полученные теоретические знания на практике, а также выявить недостатки в подготовке. Обучающиеся принимают участие не менее в 2-х городских /областных соревнованиях, в 5-ти - соревнованиях внутри детского объединения.

**Контроль эффективности** осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений, турнирных результатов.

Помимо теоретической подготовки одним их приоритетных направлений является воспитание высоких морально-волевых качеств детей, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная соревновательная деятельность.

**Контроль качества** усвоения знаний определяется по результатам участия обучающихся в соревнованиях и квалификационных турнирах, конкурсах решения комбинаций, тестирования.

#### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы «Легкая атлетика» обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности детского объединения художественной направленности, имеющий среднее или высшее педагогическое образование.

#### **Информационное обеспечение**

- ЭБС «Издательство Лань», ООО «Издательство Лань». Информационное письмо от 13.09.2013 г. Адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". Адрес доступа: <http://window.edu.ru/>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Адрес доступа: <http://schoolcollection.edu.ru/>
- ЭБС «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «ELIBRARY.RU», ООО «РУНЭБ». Адрес доступа: <http://elibrary.ru/> При этом, одновременно имеют индивидуальный доступ к такой системе 25 % обучающихся.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Перечень документов, в соответствии с которыми разработана программа

1. «Конвенция о правах ребёнка» (одобрена Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года)
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
3. Федерального закона от 02.12.2019 № 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»
4. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)
7. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)
8. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р)
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.)
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
11. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 о направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
12. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»
13. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области» (Утверждена постановлением Администрации Курской области от 15 октября 2013 г. N 737-па)
14. Устав МБОУ СОШ № 62

15. Положение о программе дополнительного образования МБОУ СОШ № 62.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Блох М.И .Комбинационные мотивы, – М., 2007;
2. Дворецкий М.И. , Юсупов А.М. Позиционная игра, – Харьков, 2015;
3. Долгаев М.Ю. Антомический словарь, М.2-018
4. Зинар М.А., Арчаков В.М. Гармония пешечного этюда, – М., 2004;
5. Крогиус Н.В. О психологии спортсмена, – М.,2012;
6. Нейштадт Я.И. 250 ловушек и комбинаций, – М., 2016;
7. Нимцович А. Моя система, – М.,2013;
8. Панов В.А., Эстрин Я.А. Курс дебютов, – М.,2010;
9. Сухин И.А.Приключения в шахматной стране, – М., 2012;
10. Сухин И.Г. Программы курса Физкультура-школе, - М., 2014;
11. Суэтин А.С. Как играть дебют, – М., 2010;
12. Шашин Б.С. Атака на ферзевом фланге, – М., 2016.
13. Журнал «64 - Шахматное обозрение»

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2021г.
2. Журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2012 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2020г.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2021г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2019г.  
«300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год

## **8. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Сентябрь			Входящий контроль	2	Входящий контроль. Знакомство. Опрос	Спортивный зал.	Входящий контроль
2.	Сентябрь			Практическое занятие	2	Высокий и низкий старт	Спортивный зал.	Включенное наблюдение

						стартовый разгон.		
3.	Сентябрь			Практическое занятие	2	Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	Спортивный зал.	Включенное наблюдение
4.	Сентябрь			Практическое занятие	2	Развитие быстроты.	Стадион	Включенное наблюдение
5	Сентябрь			Практическое занятие	2	Развитие быстроты.	Стадион	Включенное наблюдение
6.	Сентябрь			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Стадион	Включенное наблюдение
7.	Сентябрь			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Стадион	Включенное наблюдение
8.	Сентябрь			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Стадион	Включенное наблюдение
9.	Октябрь			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Стадион	Включенное наблюдение
10.	Октябрь			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Стадион	Включенное наблюдение
11.	Октябрь			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	Стадион	Включенное наблюдение
12.	Октябрь			Практическое занятие	2		Стадион	Включенное наблюдение
13.	Октябрь			Практическое занятие	2		Стадион	Включенное наблюдение
14.	Октябрь			Практическое занятие	2	Бег на средние	Стадион	Включенное наблюдение

						дистанции 300-500-600- 800м		
15.	Октяб рь			Практическо е занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500-600- 800м	Стадион	Включенное наблюдение
16.	Октяб рь			Практическо е занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500-600- 800м	Стадион	Включенное наблюдение
17.	Ноябр ь			Практическо е занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500-600- 800м	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение
18.	Ноябр ь			Практическо е занятие.	2	Бег на средние дистанции 300-500-600- 800м	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение
19.	Ноябр ь			Практическо е занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500-600- 800м	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение
20	Ноябр ь			Практическо е занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500-600- 800м	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение
21.	Ноябр ь			Практическо е занятие	2	Бег на средние дистанции 300-500-600- 800м	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение
22.	Ноябр ь			Практическо е занятие	2	Бег на длинные дистанции 1000-2000- 3000м	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение
23	Ноябр ь			Практическо е занятие	2	Бег на длинные дистанции 1000-2000- 3000м	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение
24	Ноябр ь			Практическо е занятие	2	Бег на длинные дистанции 1000-2000-	Спортивны й зал №201	Включенное наблюдение

						3000м		
25.	Декабрь			Практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
26..	Декабрь			Практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
27	Декабрь			Практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
28.	Декабрь			Практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	Спортивный зал № 201	Включенное наблюдение
<b>29</b>	<b>Декабрь</b>			<b>Нормативы</b>	<b>2</b>	<b>Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м</b>	<b>Спортивный зал № 201</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>
30.	Декабрь				2	Кросс	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
31.	Январь			Практическое занятие	2	Кросс	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
32.	Январь			Практическое занятие	2	Кросс	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
33.	Январь			Практическое занятие	2	Кросс	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
34.	Январь			Практическое занятие	2	Кросс	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
35.	Январь			Практическое занятие	2	Кросс	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
36.	Январь			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
37.	Февраль			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
38.	Февраль			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
39.	Февраль			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
40.	Февраль			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
41.	Февраль			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение

42.	Февраль			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
43.	Февраль			Практическое занятие	2	Эстафетный бег	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
44.	Февраль			Практическое занятие	2	Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги»	Спортивный зал №201	Включенное наблюдение
45.	Март			Практическое занятие.	2	Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги»	Стадион	Включенное наблюдение
46.	Март			Практическое занятие.	2	Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги»	Стадион	Включенное наблюдение
47.	Март			Практическое занятие	2	Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги»	Стадион	Включенное наблюдение
48.	Март			Практическое занятие	2	Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги»	Стадион	Включенное наблюдение
49.	Март			Практическое занятие	2	Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание»	Стадион	Включенное наблюдение
50.	Март			Практическое занятие	2	Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание»	Стадион	Включенное наблюдение
51.	Март			Практическое занятие	2	Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание»	Стадион	Включенное наблюдение

52.	Март			Практическое занятие	2	Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание»	Стадион	Включенное наблюдение
53.	Март			Практическое занятие	2	Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание»	Стадион	Включенное наблюдение
54.	Апрель			Практическое занятие	2	Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание»	Стадион	Включенное наблюдение
55.	Апрель			Практическое занятие	2	Прыжок в высоту разбега способом «перешагивание»	Стадион	Включенное наблюдение
56.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание малого мяча	Стадион	Включенное наблюдение
57.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание малого мяча	Стадион	Включенное наблюдение
58.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание малого мяча	Стадион	Включенное наблюдение
59.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание малого мяча	Стадион	Включенное наблюдение
60.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание гранаты	Стадион	Включенное наблюдение
61.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание гранаты	Стадион	Включенное наблюдение
62.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание гранаты	Стадион	Включенное наблюдение
63.	Апрель			Практическое занятие	2	Метание гранаты	Стадион	Включенное наблюдение
64.	Май			Практическое занятие	2	Полоса препятствий	Стадион	Включенное наблюдение
65.	Май			Практическое занятие	2	Полоса препятствий	Стадион	Включенное наблюдение
66.	Май			Практическое занятие	2	Полоса препятствий	Стадион	Включенное наблюдение
67.	Май			Практическое занятие	2	Полоса препятствий	Стадион	Включенное наблюдение
68.	Май			Практическое занятие	2	Подвижные игры	Стадион	Включенное наблюдение
69.	Май			Практическое занятие	2	Подвижные игры	Стадион	Включенное наблюдение

70.	Май			Практическое занятие	2	Подвижные игры	Стадион	Включенное наблюдение
71.	Май			Практическое занятие	2	Подвижные игры	Стадион	Включенное наблюдение
72.	Май			Практическое занятие	2	Итоговое занятие	Стадион	<b>Итоговая аттестация</b>
<b>ИТОГО:</b>					<b>144 часа</b>			