

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Плеханово
Грязинского муниципального района
Липецкой области

Рассмотрена на заседании педагогического совета «30» августа 2024г. Протокол № 1 от 30.08.2024	Утверждаю. Директор МБОУ СОШ с. Плеханово _____ Е.М. Шептий Приказ №176 от 30.08.2024
---	--

Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
возраст обучающихся 13-17 лет
срок реализации 1 год.

Составитель программы:
Кокоткин Антон Константинович,
учитель физкультуры
первой категории

Плеханово, 2024год

Содержание

Раздел I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Учебный план.....	6
1.4. Рабочая программа учебного курса «Легкая атлетика »	
1.4.1. Тематическое планирование.....	7
1.4.2. Календарно-тематическое планирование курса «Легкая атлетика »	7
1.5. Содержание программы.....	9
1.6. Планируемые результаты.....	11

Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Кадровое обеспечение.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методическое обеспечение.....	16

Список литературы.

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
4. Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Направленность дополнительной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение

интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Подвижные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной дополнительной программы в том что:

- дополнительное образование позволяет расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа «Легкая атлетика» адресована – детям, в возрасте 13 – 17 лет, обучающихся в МБОУ СОШ с. Плеханово, состоящие в основной и подготовительной медицинской группе.

Условия набора детей в коллектив: В группы детского объединения принимаются все желающие, исходя из выражаемых ими интересов, без специальных требований к предварительной подготовке и уровню базового образования на основании заявлений родителей.

Уровень программы – базовый

Объём программы. – 80 часов. Программа предусматривает практические занятия. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий -Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Формы обучения – очная, групповая. Программа предусматривает проведение занятий в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Индивидуальные занятия с учащимися могут проводиться при подготовке к конкурсам различного уровня.

Особенности организации образовательного процесса – программа рассчитана на детей от 13 до 17 лет. Состав секции постоянный. В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции «Легкая атлетика».

1.2 Цель и задачи программы.

Цель:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию
- теоретическое и практическое обучение легкой атлетике;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Познакомить детей с легкой атлетикой, пополнить знания об истории и культуре бега в мире.
2. Научить детей самостоятельно разминаться с учетом специальных упражнений, с учётом техники безопасности.
3. Расширить словарный запас обучающихся.

Развивающие:

1. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.
2. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию;
2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.
3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.
4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся

1.3 Учебный план.

Учебный план

Наименование учебного курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
Легкая атлетика для 7-11 классов.	80	Спортивные состязания

1.4 Рабочая программа учебного курса «Легкая атлетика».

1.4.1. Тематическое планирование учебного курса «Легкая атлетика».

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности..	1	1	-
2	История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1	1	-
3	Спортивная ходьба	2	-	2
4	Изучение техники бега	3	1	2
5	Бег на короткие дистанции	11	1	10
6	Прыжки в длину	9	1	8
7	Эстафетный бег	6	-	6
8	Прыжки в высоту	10	2	8
9	Кроссовая подготовка	33	-	33
10	Метание мяча	4	1	3
Итого		80	8	72

1.4.2. Календарно- тематическое планирование учебного курса «Легкая атлетика» 2024-2025 уч. г.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактически
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике История возникновения и развития олимпийских игр	1	3.05	

2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	1	6.05	
3	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры	1	10.09	
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры	1	13.09	
5	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры	1	17.09	
6	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры	1	20.09	
7	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.	1	24.09	
8	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры	1	27.09	
9	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений Спортивные игры.	1	1.10	
10	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.	1	4.10	
11	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	1	8.10	
12	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.	1	11.10	
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания	1	15.10	

	- изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры.			
14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивные игры	1	18.10	
15	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники. Спортивные игры.	1	22.10	
16	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.	1	25.10	
17	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	1	29.10	
18	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	1.11	
19	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	1	5.11	
20	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	8.11	
21	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры	1	12.11	
22	ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.	1	14.11	
23	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.	1	19.11	
24	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку. Спортивные игры	1	22.11	
25	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления. Спортивные игры.	1	26.11	
26	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом. Спортивные игры	1	29.11	
27	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1	3.12	

28	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	1	6.12	
29	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	10.12	
30	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры	1	13.12	
31	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.	1	17.12	
32	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры	1	20.12	
33	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры	1	24.12	
34	. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	1	27.12	
35	Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры	1	10.01	
36	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	1	14.01	
37	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры	1	17.01	
38	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	21.01	
39	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	1	24.01	
40	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.	1	28.01	
41	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.	1	31.01	
42	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд	1	4.02	

	- повторные старты без сигнала и по сигналу			
43	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	1	7.02	
44	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры	1	11.02	
45	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление. Спортивные игры.	1	14.02	
46	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	1	18.02	
47	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.	1	21.02	
48	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	1	25.02	
49	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	1	28.02	
50	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.	1	4.03	
51	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	7.03	
52	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	11.03	
53	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.	1	14.03	
54	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.	1	18.03	
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе	1	21.03	
56	Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.	1	25.03	
57	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	1	28.03	
58	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	1.04	

59	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.	1	4.04	
60	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	1	8.04	
61	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.	1	11.04	
62	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	1	15.04	
63	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	18.04	
64	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	1	22.04	
65	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.	1	25.04	
66	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	1	29.04	
67	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	6.05	
68	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра	1	13.05	
69	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	1	16.05	
70	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	20.05	
71	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры	1	23.05	
72	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.	1	27.05	
73	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры	1	30.05	
74	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры	1	3.06	
75	. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	1	6.06	
76	Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры	1	10.06	
77	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	1	13.06	
78	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры	1	17.06	

79	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	1	18.06	
80	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	20.06	

1.5 Содержание программы.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. (1 час)

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта (1 час)

Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.

Практические занятия:

Спортивная ходьба (2 часа)

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники спортивной ходьбы

- ознакомление с техникой
- изучение движений ног и таза
- изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.

Изучение техники бега (3 часа)

Техника высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции. Характерные ошибки в технике выполнения. Качества силы, быстроты и координации. Правила техники безопасности

Бег на короткие дистанции (11 часов)

Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта. Правила техники безопасности.

Прыжки в длину (9 часов)

Техника прыжка в длину. Характерные ошибки в технике выполнения. Качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Правила техники безопасности.

Эстафетный бег (6 часов)

Техника эстафетного бега. Характерные ошибки в технике выполнения. Качества силы, быстроты и координации. Правила техники безопасности.

Прыжки в высоту (10 часов)

Техника прыжка в высоту. Характерные ошибки в технике выполнения. Качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Правила техники безопасности.

Кроссовая подготовка (33 часа)

Техника бега на выносливость. Правила техники безопасности.

Метание мяча (4 часа)

Техника метания мяча. Характерные ошибки в технике выполнения. Качества силы, быстроты и координации. Правила техники безопасности.

1.6 Планируемые результаты.

- у выпускника средней и старшей школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформировано начальное представление о технике движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре олимпийских игр;
- умение работать в коллективе.

Предметные результаты Учащиеся должны: – организовывать отдых и досуг с использованием легкой атлетики; – обобщать и углублять знаний об истории олимпийских игр; – представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – формировать навыки здорового образа жизни; – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами легкой атлетики и элементы соревнований, – осуществлять их объективное судейство; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Личностными результатами кружка являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

–Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

– Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

– Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —

определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: результативность обучения определяется общей объективной оценкой техники выполнения специальных упражнений, результатами соревнований

II. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы».

2.1 Календарный учебный график.

Начало реализации программы: 02.09.2024

Окончание реализации программы: 30.06.2025

Режим занятий обучающихся в объединении:

Время занятий День недели	Начало занятия	Окончание занятия
Вторник	13.50	14.30
Пятница	13.00	13.40

В период с 01.07.2025 – 30.08.2025 обучающимися проводится самостоятельная работа.

2.2 Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы в МБОУ СОШ с. Плеханово имеются спортивный зал, спортивная площадка.

Материально-технические условия:

– обеспечение учебно-наглядными пособиями, пополнение материальной базы волейбольными мячами, фишками, скакалками и другим инвентарём.

Педагогические условия:

– учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы секции;
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися;

– создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

Методические условия:

– наличие необходимой документации:
– программы деятельности спортивной секции;
– тематического планирования секции.

Формы аттестации. Сдача контрольных нормативов.

2.3 Кадровое обеспечение.

Реализация программы обеспечена педагогическими кадрами: педагог дополнительного образования.

Требования к педагогу дополнительного образования:

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии,

клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.4 Оценочные материалы.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний.

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши				
		13	14	15	16	17
1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	22	24	26	28
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	28	30	32	34	36
5	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200	210	215
6	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	5	6	7	8	9
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки				
1	Бег на 30 метров (сек)	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	22	24	26
4	Поднимание туловища 30 сек (раз)	26	28	30	32	34
5	Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	195	200

6	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	7	8	9	10	11
---	--	---	---	---	----	----

2.5 Методическое обеспечение.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2008.
3. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.
4. В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение» 2010г.
5. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы[Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173с.

Список литературы:

Для обучающихся:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях,
2. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. – М.: ФиС, 1975г.
- А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
- 3.Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.
- 4.Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
- 5.Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
- 6.Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: – Дрофа, 2002г.

Для учителя:

- 1.Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М: Просвещение, 2012г.
2. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015 - 237 с.

3. С.Б. Полянская. Теория и методика подвижных игр. Учебно -методические рекомендации для студентов 1 курса. Министерство образования и науки РФ филиал кубанского государственного университета в г. Славянске на Кубани.
4. Чернякова С.Н., Иванова С.В., Подвижные и спортивные игры во дворе. Учебно-методическое пособие, 2013 г.
5. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры / Л.В. Былеева, И.М Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982 г.
6. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов высш. и средн. спец. учеб. заведений физ. Культуры / Л.В. Былеева . – М.: ТВТ Дивизион, 2005 г.