

Отдел образования администрации Тасеевского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тасеевская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на заседании  
Методического совета  
Протокол №1  
От «29» августа 2024 г.

Директор МБОУ «Тасеевская СОШ №1»



«Утверждаю»  
В.Л. Павшок  
Приказ №\_от  
«29» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Лёгкая атлетика»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст учащихся: 7-16 лет*

*Срок реализации: 1 год (68 ч)*

*Автор//разработчик*

**Ф.Н. Димитриадис педагог  
дополнительного образования**

**Тасеево, 2024 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Лёгкая атлетика» составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17.10.2010 № 1897.
2. Учебный план школы на текущий учебный год.
3. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
4. Годового календарного графика на учебный год

**Направленность:** Программа состоит из двух модулей, каждый из которых на 34 часа.

1 - «Ознакомительная легкая атлетика», рассчитан для учащихся 2-4 класса, направлен на ознакомление с основными упражнениями легкой атлетики, и имеют оздоровительный эффект.

2- «Легкая атлетика», рассчитан для учащихся 5-7 классов, направлен на совершенствование навыков выполнения легкоатлетических упражнений и имеет тренировочный эффект.

**Уровень освоения** - познавательный.

**Образовательная область** – досуговая.

**Основными формами** являются: -теоретические и тренировочные занятия; - участие в соревнованиях.

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность занятия 1 час.

**Сроки реализации** – сентябрь 2024 г.- май 2025 г.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Задачи:** 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

4.Изучение правил выполнения легкоатлетических упражнений.

5.Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике.

## **Организация работы.**

**Программа состоит из двух модулей:**

- 1. «Ознакомительная легкая атлетика» (34 часа);**
- 2. «Легкая атлетика» (34 часа).**

## **Планируемые результаты обучения**

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

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

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

### ***Регулятивные***

умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

### ***Познавательные***

осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

### ***Коммуникативные***

уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

**Предметными результатами** являются следующие умения:

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

### **Результаты курса «Лёгкая атлетика»**

После прохождения программного материала обучающийся **должен знать:**

1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики.
3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления.
4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика.
5. Основные средства восстановления

#### **Должен уметь:**

1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности.

2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Системности, последовательности и наглядности обучения.
5. Выполнение контрольных упражнений.

**Должен иметь навык:** Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.

### **Содержание: модуль «Ознакомительная легкая атлетика»**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

2. Ознакомление с техникой бега (ознакомление с техникой- движения ног, работа рук в сочетании с движениями ног)

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-

2,5 мин). Челночный бег 3 x 10м Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа
2	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-	Тест, беседа
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Тест, беседа
4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-	Тест, беседа
5	Общая физическая и специальная подготовка.	18	-	18	Контрольные нормативы, соревнования. Наблюдение.
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метания мяча.	7	-	7	Контрольные нормативы, соревнования. Наблюдение.

### Тематическое планирование

	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	19	10.00 10.45	теоретическое	1	Вводное занятие. План работы	Стадион	Беседа

				ское и		кружка. Правила поведения и ТБ в кружке		
2	Сентябрь	26	10.00 10.45	теоретическое занятие	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Стадион	Тест, беседа
3	Октябрь	3	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Лёгкоатлетическая разминка.	Спортивный зал	Наблюдение
4	Октябрь	10	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контрольные нормативы
5	Октябрь	7	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Бег «под гору», «на гору»	Стадион	Наблюдение
6	Ноябрь	7	10.00 10.45	теоретическое занятие	1	История развития легкоатлетического спорта.	Спортивный зал	Тест, беседа
7	Ноябрь	14	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Техника метания мяча	Спортивный зал	Наблюдение
8	Ноябрь	21	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Метания мяча в цель	Спортивный зал	Контрольные нормативы
9	Ноябрь	28	10.00 10.45	теоретическое	1	Места занятий, их оборудование и подготовка	Спортивный зал	Тест, беседа

				занятие				
10	Декабрь	5	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	ОФП – подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
11	Декабрь	12	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Спортивный зал	Наблюдение
12	Декабрь	19	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Спортивный зал	Наблюдение
13	Декабрь	26	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Равномерный бег 1000-1200 м.	Спортивный зал	Наблюдение
14	Январь	2	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Спортивный зал	Наблюдение
15	Январь	9	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Кроссовая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
16	Январь	16	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
17	Январь	23	10.00 10.45	трениров	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение



				очно е занят ие				
1 8	Январь	30	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Экспресс-тесты	Спортивный зал	Контрольные нормативы
1 9	Февраль	6	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Развитие координации	Спортивный зал	Наблюдение
2 0	Февраль	13	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Спортивный зал	Наблюдение
2 1	Февраль	20	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Челночный бег	Спортивный зал	Контрольные нормативы
2 2	Февраль	27	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Кросс 1000м	Спортивный зал	Контрольные нормативы
2 3	Март	6	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Встречная эстафета	Спортивный зал	Наблюдение
2 4	Март	13	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Равномерный бег 1000-1200м	Спортивный зал	Наблюдение

25	Март	20	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал	Контрольные нормативы
26	Март	27	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Специальные беговые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
27	Апрель	3	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Эстафетный бег	Спортивный зал	Наблюдение
28	Апрель	10	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Бег 60, 100м	Спортивный зал	Контрольные нормативы
29	Апрель	17	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Бег 500-800м	Спортивный зал	Контрольные нормативы
30	Апрель	24	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	ОФП – прыжковые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
31	Май	1	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Круговая эстафета	Спортивный зал	Наблюдение
32	Май	8	10.00 10.45	тренировочное	1	Бег по пересечённой местности	Стадион	Наблюдение

				занятие				
33	Май	15	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Подвижные игры	Стадион	Наблюдение
34	Май	22	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	ОФП – прыжковые упражнения	Стадион	Наблюдение
35	Май	22	10.00 10.45	тренировочное занятие	1	Кросс 1000м	Стадион	Контрольные нормативы
36	Май	29	10.00 10.45	Соревнования	1	Экспресс-тесты	Стадион	Контрольные нормативы

### Содержание: модуль «Легкая атлетика»

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1.

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

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

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

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	История развития легкоатлетического	1	1	-	Беседа

	спорта.				
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-	Тест, беседа
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1	Тест, беседа
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-	Тест, беседа
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	Тест, беседа
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	18	-	18	Контрольные нормативы, соревнования Наблюдение
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	11	-	11	Контрольные нормативы, соревнования Наблюдение

**Учебно-тематический план.**

**Тематическое планирование**

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	25	13.15 14.00	теоретическое занятие	1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке	Стадион	Беседа

2	Октябрь	2	13.15 14.00	теоретическое занятие	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	Стадион	Тест, беседа
3	Октябрь	9	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Лёгкоатлетическая разминка.	Спортивный зал	Наблюдение
4	Октябрь	16	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контрольные нормативы
5	Октябрь	23	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Бег «под гору», «на гору»	Стадион	Наблюдение
6	Ноябрь	6	13.15 14.00	теоретическое занятие	1	История развития легкоатлетического спорта.	Спортивный зал	Тест, беседа
7	Ноябрь	13	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Техника метания мяча	Спортивный зал	Наблюдение
8	Ноябрь	20	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Метания мяча в цель	Спортивный зал	Контрольные нормативы
9	Ноябрь	27	13.15 14.00	теоретическое занятие	1	Места занятий, их оборудование и подготовка	Спортивный зал	Тест, беседа
10	Декабрь	4	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	ОФП – подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
1	Декабрь	11	13.15	трени	1	Бег на средние	Спортив	Наблюдени

1	рь		14.00	рочное занятие		дистанции 300-500 м.	спортивный зал	е
1 2	Декабрь	18	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Спортивный зал	Наблюдение
1 3	Декабрь	25	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Равномерный бег 1000-1200 м.	Спортивный зал	Наблюдение
1 4	Январь	1	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Спортивный зал	Наблюдение
1 5	Январь	8	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Кроссовая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
1 6	Январь	15	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
1 7	Январь	22	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
1 8	Январь	29	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Экспресс-тесты	Спортивный зал	Контрольные нормативы
1 9	Февраль	5	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Развитие координации	Спортивный зал	Наблюдение
2 0	Февраль	12	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Кроссовая подготовка. Бег	Спортивный зал	Наблюдение

				ное заяти е		по пересечённой местности		
2 1	Февра ль	19	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Челночный бег	Спортив ный зал	Контрольн ые нормативы
2 2	Февра ль	26	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Кросс 1000м	Спортив ный зал	Контрольн ые нормативы
2 3	Март	5	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Встречная эстафета	Спортив ный зал	Наблюдени е
2 4	Март	12	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Равномерный бег 1000-1200м	Спортив ный зал	Наблюдени е
2 5	Март	19	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Развитие силы	Спортив ный зал	Контрольн ые нормативы
2 6	Март	26	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Специальные беговые упражнения	Спортив ный зал	Наблюдени е
2 7	Апрел ь	2	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Эстафетный бег	Спортив ный зал	Наблюдени е
2 8	Апрел ь	9	13.15 14.00	трени ровоч ное заяти е	1	Бег 60, 100м	Спортив ный зал	Контрольн ые нормативы
2 9	Апрел ь	16	13.15 14.00	трени ровоч ное	1	Бег 500-800м	Спортив ный зал	Контрольн ые нормативы



				занятия				
30	Апрель	23	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	ОФП – прыжковые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
31	Апрель	30	13.15 4.00	тренировочное занятие	1	Круговая эстафета	Спортивный зал	Наблюдение
32	Май	7	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Бег по пересечённой местности	Стадион	Наблюдение
33	Май	14	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Подвижные игры	Стадион	Наблюдение
34	Май	21	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	ОФП – прыжковые упражнения	Стадион	Наблюдение
35	Май	27	13.15 14.00	тренировочное занятие	1	Кросс 1000м	Стадион	Контрольные нормативы
36	Май	28	13.15 14.00	Соревнования	1	Экспресс-тесты	Стадион	Контрольные нормативы

### Материально-техническая база.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе ТСОШ №1, в спортивном зале и на школьном стадионе.

### Инвентарь и оборудование для реализации программы

	Наименование	количество
1.	Гантели 1-6 кг	8 шт.
2.	Баскетбольные мячи	10 шт.

3.	Баскетбольные мячи	12 шт.
4.	Набивные мячи (1кг, 2кг)	16 шт.
5.	Теннисные мячи	12 шт.
6.	Канат	1 шт.
7.	Гимнастическая скамейка	8 шт.
8.	Скакалка	22 шт.
9.	Гимнастические маты	10 шт.
10.	Пояса отягощения	10 шт.

#### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. – М., 1998.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
5. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
6. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
7. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
9. Спортивные игры. В.В. Марущак; Москва, Военное издательство, 1985.
10. Упражнения и игры с мячом. В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.  
Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987