

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
21.09.2020 № 250

**Учебная программа факультативного занятия «Детская легкая атлетика»  
для I–V классов учреждений образования, реализующих образовательные  
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Детская легкая атлетика» (далее – учебная программа) предназначена для учащихся I–V классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) или 68 часов (2 часа в неделю) для учащихся I–II классов; 35 часов (1 час в неделю) или 70 часов (2 часа в неделю) для учащихся III–V классов.

3. Целью настоящей учебной программы является привлечение учащихся к систематическим занятиям легкой атлетикой для укрепления здоровья и всестороннего физического развития, формирование физической культуры личности и навыков здорового образа жизни.

4. Задачи:

формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и поддержанию хорошего состояния здоровья;

пропагандировать ценности физической культуры и спорта;

создавать условия для развития перспективных и талантливых учащихся;

проведение отбора наиболее перспективных учащихся для продолжения обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

5. Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия.

Образовательный процесс необходимо строить как на общепедагогических дидактических принципах обучения (наглядность, систематичность и постепенность,

доступность, сознательность и активность), так и на специфических методах физического воспитания (выполнение строго регламентированных упражнений, применение игрового, соревновательного методов обучения).

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся и другое.

При организации образовательного процесса игровой метод следует применять в виде подвижных и спортивных игр. Данный метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет развивать двигательные способности и нравственные качества. Важная роль отводится игровому методу как средству активного отдыха, способу переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Методы обучения следует использовать в их различных сочетаниях, постоянно адаптируя к конкретным требованиям, обусловленным особенностями факультативного занятия «Детская легкая атлетика» с учетом современных тенденций развития данного вида спорта.

Образовательный процесс необходимо выстраивать на основе специфических закономерностей физического воспитания:

- всестороннее гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры и спорта с жизнью общества;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- циклическое построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

6. Освоение учащимися настоящей учебной программы будет способствовать:

формированию потребностей в физически активном образе жизни;

популяризации регулярных занятий физической культурой и спортом, в том числе легкой атлетикой, для оздоровления, закаливания и развития двигательных способностей учащихся;

освоению учащимися нравственных ценностей – доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы и другое, а также ценностей здорового образа жизни;

формированию интереса учащихся к изучению легкой атлетики как вида физической активности;

росту спортивных показателей учащихся на различных соревнованиях;

получению знаний правил безопасности, правил организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

7. В результате освоения содержания настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

7.1. знания о (об):

требованиях безопасного поведения на факультативном занятии «Детская легкая атлетика»;

основах формирования здорового образа жизни, влиянии физических упражнений на организм учащихся;

основных понятиях самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

правилах детской легкой атлетики;

7.2. умения:

использовать основные технические приемы различных видов легкой атлетики;

применять правила соревнований;

соблюдать требования безопасного поведения на занятиях.

8. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Детская легкая атлетика»:

I класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок		4	4
1	История возникновения легкой атлетики	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой. Предупреждение травматизма	1	1
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Краткое содержание видов детской легкой атлетики	1	1
5	Структура занятия детской легкой атлетикой	1	1
II. Практический блок		29	62
6	Физическая подготовка	16	40
7	Техническая подготовка	7	14
8	Подвижные и народные игры, эстафеты	3	4
9	Малые командные соревнования по детской легкой атлетике	3	4
Резервное время		1	2
Итого		34	68

II класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок		4	4
1	История возникновения легкой атлетики	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой. Предупреждение травматизма	1	1
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Краткое содержание видов детской легкой атлетики	1	1
5	Структура занятия детской легкой атлетикой	1	1
II. Практический блок		29	62
6	Физическая подготовка	16	40
7	Техническая подготовка	7	14
8	Подвижные и народные игры, эстафеты	3	4
9	Малые командные соревнования по детской легкой атлетике	3	4
Резервное время		1	2
Итого		34	68

III класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок		3	3
1	История возникновения легкой атлетики по системе Международной ассоциации легкоатлетических федераций (далее – ИААФ)	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой. Профилактика травматизма	0,5	0,5

3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Уровни нагрузки на занятиях детской легкой атлетикой	0,5	0,5
5	Методические принципы организации занятий	0,5	0,5
6	Краткое содержание видов детской легкой атлетики	0,5	0,5
II. Практический блок		31	65
7	Физическая подготовка	16	37
8	Техническая подготовка	9	18
9	Подвижные игры и эстафеты. Игровые виды спорта по упрощенным правилам	3	5
10	Малые командные соревнования по детской легкой атлетике	3	5
Резервное время		1	2
Итого		35	70

#### IV класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок		3	3
1	История возникновения легкой атлетики по системе ИААФ	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой. Профилактика травматизма	0,5	0,5
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Уровни нагрузки на занятиях детской легкой атлетикой	0,5	0,5
5	Методические принципы организации занятий	0,5	0,5
6	Краткое содержание видов детской легкой атлетики	0,5	0,5
II. Практический блок		31	65
7	Физическая подготовка	16	37
8	Техническая подготовка	9	18
9	Подвижные игры и эстафеты. Игровые виды спорта по упрощенным правилам	3	5
10	Малые командные соревнования по детской легкой атлетике	3	5
Резервное время		1	2
Итого		35	70

#### V класс

№ п/п	Разделы, темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 час в неделю	2 часа в неделю
I. Теоретический блок		3	3
1	Развитие детской легкой атлетики в Республике Беларусь, странах ближнего и дальнего зарубежья	0,5	0,5
2	Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий детской легкой атлетикой	1	1
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю	0,5	0,5
4	Краткое содержание видов детской легкой атлетики	1	1
II. Практический блок		31	65
5	Физическая подготовка	14	37
6	Техническая подготовка	11	18
7	Подвижные игры и эстафеты	3	5
8	Соревнования по детской легкой атлетике	3	5
Резервное время		1	2
Итого		35	70

## ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (34 часа / 68<sup>1</sup> часов)

Тема 1. История возникновения легкой атлетики (0,5 часа / 0,5 часа)

История зарождения и развития легкой атлетики; виды легкой атлетики в древности.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее через дробь указано количество часов при проведении факультативного занятия «Детская легкая атлетика» 2 часа в неделю.

Тема 2. Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой.

Предупреждение травматизма (1 час / 1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях. Соблюдение требований к местам проведения занятий. Обеспечение безопасности на занятиях по детской легкой атлетике. Причины, приводящие к травмам. Наиболее типичные травмы, возникающие при занятиях легкой атлетикой. Значение разминки для профилактики травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5 часа / 0,5 часа)

Личная гигиена, подбор одежды и обуви в соответствии с сезонностью и местом проведения занятий (спортивный зал, стадион). Использование обуви и одежды только для спортивных занятий. Инвентарь для занятий легкой атлетикой: детские барьеры (конусы с отверстиями, гимнастические палки), детские копья (теннисные мячи), коврики для скрестных прыжков (фишки для разметки поля), мячи для метания, скакалки, мягкие кольца для эстафет (эстафетные палочки), маркеры.

Тема 4. Краткое содержание видов детской легкой атлетики (1 час / 1 час)

«Формула-1»; скрестные прыжки (прыжки в разные стороны); прыжки друг за другом; метание детского копья (мяча); метание набивного мяча, стоя на коленях; шестиминутный бег на выносливость; спринт/барьерный челночный бег; бег через лестницу; прыжки со скакалкой; тройной прыжок в ограниченном пространстве; метание в цель через барьер.

Тема 5. Структура занятия детской легкой атлетикой (1 час / 1 час)

Характеристика этапов занятия. Постановка и решение задач на каждом этапе занятия. Разминка, целесообразность подбора упражнений для проведения основного и заключительного этапов занятия с целью повышения его эффективности.

Тема 6. Физическая подготовка (16 часов / 40 часов)

Развитие координационных способностей.

Упражнения для развития координации:

«Жонглирование». Круговые движения руками в противоположные стороны. «Цапля», или «золотой петух» стоит на одной ноге. «Ласточка».

Ходьба по прямой линии (с закрытыми глазами, высоко поднимая колени, высоко поднимая колени с вставанием на носок опорной ноги).

Бег (между стойками, мячами, флажками).

Кувырки вперед и назад из упора присев.

Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости.

Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимания в упоре, обратным хватом, приседания.

Бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра, ходьба и бег по ступенькам и так далее.

Развитие выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

продолжительный бег; бег по пересеченной местности (кросс); передвижения на лыжах; езда на велосипеде; игры и игровые упражнения; упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 упражнений, выполняемых в среднем темпе) и другие.

#### Тема 7. Техническая подготовка (7 часов / 14 часов)

Обучение технике ходьбы.

Рекомендуемые упражнения:

ходьба высоко на носках (на пятках) с небольшим продвижением вперед; перекаты с пятки на носок; ходьба длинными шагами по прямой линии со взмахами прямых рук вперед, назад; ходьба длинными шагами по прямой линии со взмахами прямых рук вперед, назад с постановкой ног правая влево от прямой линии, левая вправо («заплетающаяся ходьба»); ходьба длинными шагами с поворотом плеч по направлению постановки разноименной ноги.

Обучение технике бега.

Рекомендуемые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени назад; семенящий бег. Бег по прямой линии с постановкой стоп строго на линию и параллельно ей; бег по отметкам; бег с руками за спиной, с гимнастической палкой, скакалкой.

Обучение технике прыжка в длину, тройного прыжка.

Рекомендуемые упражнения:

подпрыгивания на двух ногах; прыжки с ноги на ногу; прыжки в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой; прыжки в длину с места толчком двух ног.

Обучение технике метания детского копья (теннисного мяча). Обучение держанию копья и метанию его в цель.

Рекомендуемые упражнения:

метание копья в условную (горизонтальную) цель, постепенно удаляясь от нее; обучение метанию копья с места; обучение метанию копья с двух бросковых шагов.

Обучение технике метания набивного мяча.

Рекомендуемые упражнения:

метание набивного мяча вперед снизу; метание набивного мяча назад через голову; метание набивного мяча двумя руками из-за головы вперед; толкание набивного мяча двумя руками от груди; метание набивного мяча из-за головы сидя; бросок набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность и точность.

#### Тема 8. Подвижные и народные игры, эстафеты (3 часа / 4 часа)

Подвижные игры: с предметами (набивные мячи 0,5–1 кг, скакалки).

Народные игры: «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий – лишний», «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки», «Вызов номеров» и тому подобные.

Эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики.

#### Тема 9. Малые командные соревнования по детской легкой атлетике (3 часа / 4 часа)

Проведение соревнований по детской легкой атлетике на основе действующих правил ИААФ.

Резервное время – 1 час / 2 часа

II класс (34 часов / 68 часов)

Тема 1. История возникновения легкой атлетики (0,5 часа / 0,5 часа)

История зарождения и развития легкой атлетики; виды легкой атлетики в древности.

Тема 2. Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой.  
Предупреждение травматизма (1 час / 1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях. Соблюдение требований к местам проведения занятий. Обеспечение безопасности на занятиях по детской легкой атлетике. Причины, приводящие к травмам. Наиболее типичные травмы, возникающие при занятиях легкой атлетикой. Значение разминки для профилактики травматизма.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5 часа / 0,5 часа)

Личная гигиена, подбор одежды и обуви в соответствии с сезонностью и местом проведения занятий (спортивный зал, стадион). Использование обуви и одежды только для спортивных занятий. Инвентарь для занятий легкой атлетикой: детские барьеры (конусы с отверстиями, гимнастические палки), детские копья (теннисные мячи), коврики для скрестных прыжков (фишки для разметки поля), мячи для метания, скакалки, мягкие кольца для эстафет (эстафетные палочки), маркеры.

Тема 4. Краткое содержание видов детской легкой атлетики (1 час / 1 час)

«Формула-1»; скрестные прыжки (прыжки в разные стороны); прыжки друг за другом; метание детского копья (мяча); метание набивного мяча, стоя на коленях; шестиминутный бег на выносливость; спринт/барьерный челночный бег; бег через лестницу; прыжки со скакалкой; тройной прыжок в ограниченном пространстве; метание в цель через барьер.

Тема 5. Структура занятия детской легкой атлетикой (1 час / 1 час)

Характеристика этапов занятия. Постановка и решение задач на каждом этапе занятия. Разминка, целесообразность подбора упражнений для проведения основного и заключительного этапов занятия с целью повышения его эффективности.

Тема 6. Физическая подготовка (16 часов / 40 часов)

Развитие координационных способностей.

Упражнения для развития координации:

«Жонглирование». Круговые движения руками в противоположные стороны. «Цапля», или «золотой петух» стоит на одной ноге. «Ласточка».

Ходьба по прямой линии (с закрытыми глазами, высоко поднимая колени, высоко поднимая колени с вставанием на носок опорной ноги).

Бег (между стойками, мячами, флажками).

Кувьрки вперед и назад из упора присев.

Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости.

Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимания в упоре, обратным хватом, приседания.

Бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра, ходьба и бег по ступенькам и так далее.

Развитие выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

продолжительный бег; бег по пересеченной местности (кросс); передвижения на лыжах; езда на велосипеде; игры и игровые упражнения; упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 упражнений, выполняемых в среднем темпе) и другие.

Тема 7. Техническая подготовка (7 часов / 14 часов)

Обучение технике ходьбы.

Рекомендуемые упражнения:

ходьба высоко на носках (на пятках) с небольшим продвижением вперед; перекаты с пятки на носок; ходьба длинными шагами по прямой линии со взмахами прямых рук вперед, назад; ходьба длинными шагами по прямой линии со взмахами прямых рук вперед, назад с постановкой ног правая влево от прямой линии, левая вправо («заплетающаяся ходьба»); ходьба длинными шагами с поворотом плеч по направлению постановки разноименной ноги.

Обучение технике бега.

Рекомендуемые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени назад; семенящий бег. Бег по прямой линии с постановкой стоп строго на линию и параллельно ей; бег по отметкам; бег с руками за спиной, с гимнастической палкой, скакалкой.

Обучение технике прыжка в длину, тройного прыжка.

Рекомендуемые упражнения:

подпрыгивания на двух ногах; прыжки с ноги на ногу; прыжки в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой; прыжки в длину с места толчком двух ног.

Обучение технике метания детского копья (теннисного мяча). Обучение держанию копья и метанию его в цель.

Рекомендуемые упражнения:

метание копья в условную (горизонтальную) цель, постепенно удаляясь от нее; обучение метанию копья с места; обучение метанию копья с двух бросковых шагов.

Обучение технике метания набивного мяча.

Рекомендуемые упражнения:

метание набивного мяча вперед снизу; метание набивного мяча назад через голову; метание набивного мяча двумя руками из-за головы вперед; толкание набивного мяча двумя руками от груди; метание набивного мяча из-за головы сидя; бросок набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность и точность.

Тема 8. Подвижные и народные игры, эстафеты (3 часа / 4 часа)

Подвижные игры: с предметами (набивные мячи 0,5–1 кг, скакалки).

Народные игры: «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий – лишний», «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки», «Вызов номеров» и тому подобные.

Эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики.

Тема 9. Малые командные соревнования по детской легкой атлетике (3 часа / 4 часа)

Проведение соревнований по детской легкой атлетике на основе действующих правил ИААФ.

Резервное время – 1 час / 2 часа

III класс (35 часов / 70 часов)

Тема 1. История возникновения легкой атлетике по системе ИААФ  
(0,5 часа / 0,5 часа)

Разработка ИААФ концепции модели легкой атлетике для детей «Детская легкая атлетика ИААФ» (2001 г.). Разработка всемирной политики легкой атлетике для детей (2005 г.). Цели всемирной политики легкой атлетике для детей.

Тема 2. Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой.  
Профилактика травматизма (0,5 часа / 0,5 часа)

Правила поведения на занятиях. Соблюдение требований к местам проведения занятий. Профилактика травматизма. Причины, приводящие к травмам. Наиболее типичные травмы, возникающие при занятиях легкой атлетикой. Оказание первой помощи при ушибах.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5 часа / 0,5 часа)

Подбор одежды и обуви в соответствии с сезонностью и местом проведения занятий (спортивный зал, стадион). Использование обуви и одежды только для спортивных занятий. Личная гигиена. Инвентарь для занятий легкой атлетикой: детские барьеры (конусы с отверстиями, гимнастические палки), фишки для разметки поля, мячи набивные 0,5–2 кг, детские резиновые гири (до 1 кг), мягкие кольца для эстафет (эстафетные палочки), шесты (палки высотой 2 м и диаметром 1,5–2 см с резиновыми наконечниками), гимнастические маты, маркеры.

Тема 4. Уровни нагрузки на занятиях детской легкой атлетикой  
(0,5 часа / 0,5 часа)

Характеристика уровней нагрузки на занятиях детской легкой атлетикой. Выбор уровня с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Тема 5. Методические принципы организации занятий (0,5 часа / 0,5 часа)

Методические принципы построения и проведения занятий детской легкой атлетикой: систематичность, индивидуальность, вариативность и интенсивность нагрузки; их краткая характеристика.

Тема 6. Краткое содержание видов детской легкой атлетики (0,5 часа / 0,5 часа)

Прогрессивный бег на выносливость; эстафета: спринт/барьерный бег/«слаломный» челночный бег; прыжок с шестом; «точный» прыжок в длину; метание с вращением; метание назад через голову.

Тема 7. Физическая подготовка (16 часов / 37 часов)

Развитие силы.

Упражнения на укрепление крупных мышечных групп: спины, живота, шеи, плечевого пояса и рук, нижних конечностей.

Рекомендуемые упражнения:

передача набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, двумя руками снизу, из-за головы; толкание ядра, набивного мяча левой/правой руками; выталкивание из круга: спиной, боком, грудью без помощи рук; передачи набивного мяча или детской гири (1 кг) из рук в руки в кругу влево/вправо; подбрасывание набивного мяча на высоту 1–2 м двумя и одной руками; подъем туловища из положения лежа; подъем ног из положения лежа; сгибание/разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине различными хватами; упражнения на лестнице (бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и так далее); приседания и выпрыгивания; лазания по гимнастической лестнице в том числе без участия ног вверх/вниз.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Рекомендуемые упражнения:

прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой»; прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади; то же упражнение, но с помощью партнера с давлением на талию; прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры); выпрыгивание толчком двух ног и взмахом рук на высокую опору (тумбу,

поролоновые маты); стоя в наклоне, туловище параллельно полу с упором в стенку в 80–120 см от нее, поочередный энергичный вынос согнутой ноги вперед до касания коленом груди; выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке, тропинке; то же под горку с выбеганием на ровный участок.

Развитие быстроты.

Рекомендуемые упражнения:

бег 10–15 м с низкого или высокого старта; бег 10–15 м из различных стартовых положений (упор присев, упор лежа, из положения сидя ноги врозь, из положения сидя, руками закрыв глаза и другое); бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек.; бег вверх по лестнице 10–15 м с максимальной частотой и скоростью; прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди; прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры (высота 30–40 см).

Развитие координации.

Упражнения на координационной лестнице в ходьбе:

ходьба вперед по направлению движения, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы; то же с высоким подниманием бедра; приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой/левой и левой/правой ногой; скрестными шагами правым/левым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой и другое.

Упражнения на координационной лестнице в беге:

бег вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы; бег вперед, наступая в каждую ячейку лестницы двумя ногами; через середину лестницы левым/правым боком со сменой ног в каждой ячейке; сбоку одна нога левая/правая бежит по ячейкам, вторая ставится параллельно вне лестницы.

Прыжки с использованием координационной лестницы:

прыжки на двух ногах, каждый раз ступая в следующую ячейку лестницы; прыжки с чередованием (первая ячейка – две ноги, вторая ячейка – левая нога, третья ячейка – две ноги, четвертая ячейка – правая нога и так далее до конца лестницы); прыжки на двух ногах в каждую ячейку, с последующим выпрыгиванием наружу; в ячейку правая нога, наружу две ноги, в следующую ячейку левая нога, наружу две ноги; прыжки на двух ногах в каждую ячейку с поворотами (приземление поочередно правым боком, левым боком); «разножка» боком (в ячейке одна нога, прыжком выполняется смена ног в другую ячейку).

Развитие выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

эстафеты и подвижные игры; повторный бег на отрезках 80–150 м в среднем темпе; повторный бег в медленном темпе на отрезках 200–400 м; непрерывный бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой до 20 минут.

## Тема 8. Техническая подготовка (9 часов / 18 часов)

Обучение технике старта.

Высокий старт из различных исходных положений.

Рекомендуемые упражнения:

старт во время ходьбы в наклоне по сигналу или при подходе к определенной отметке; старт «падением» из положения стоя на носках с пробеганием в наклоне заданный отрезок; старт «падением» из положения стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях); бег в парах, преодолевая сопротивление партнера; бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу.

Обучение технике бега по дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

Рекомендуемые упражнения:

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью; наращивание скорости после свободного бега по инерции; бег с изменением скорости с 3–6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Обучение технике бега по повороту.

Рекомендуемые упражнения:

бег на повороте по 3–5-й дорожке; бег с середины поворота и выходом на прямую; бег с середины прямой и входом в поворот; то же самое на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15–20 м.

Обучение технике финиширования.

Рекомендуемые упражнения:

финиширование «пробеганием»; финиширование способом «бросок грудью» (на месте, в ходьбе, в беге); финиширование способом «плечом» (на месте, в ходьбе, в беге).

Обучение держанию шеста, технике бега с ним.

Рекомендуемые упражнения:

держание шеста широким, средним и узким хватом, перемещая его переднюю часть влево, вправо, вниз, вверх; ходьба с шестом; бег с шестом.

Обучение входу в вис и вису на шесте.

Рекомендуемые упражнения:

стоя на возвышенности с вертикально поставленным перед собой шестом, взяться за снаряд правой рукой, поднятой вверх, левой рукой на 30–40 см ниже, махом вперед-вверх согнутой правой ногой и толчком левой повиснуть на шесте, продвигаясь вперед, приземлиться на обе ноги, лицом вперед, шест с левой стороны;

передний конец шеста в яме с песком, с расстояния 2–4 беговых шагов от места отталкивания, скользя правой рукой по шесту, оттолкнуться, зафиксировать кисть правой руки в заранее установленном месте, ухватившись левой на 30–40 см ниже правой. Повиснуть на шесте, продвинуться вместе с ним вперед и приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест с левой стороны;

в ходьбе, передний конец шеста скользит по дорожке, вынос и постановка снаряда в упор на два шага, вынос и постановка снаряда в упор на два шага, шест параллельно земле;

в беге вынос шеста с отталкиванием без упора, передний конец шеста скользит по дорожке;

с 4–6 беговых шагов вход в вис на шесте, пройдя вертикаль, приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест слева.

Обучение правильно держать детскую гирию (1 кг) и выполнять предварительное вращение.

Рекомендуемые упражнения:

вращение детской гири двумя руками, одной рукой (правой, левой) в нормальной стойке с ускорением и последующим выпуском снаряда.

Обучение технике поворота.

Рекомендуемые упражнения:

повороты без снаряда под счет; повороты без снаряда с равномерной скоростью; повороты с различными предметами (гимнастическая палка, гантеля, мяч и другое).

Обучение финальному усилию в метании.

Рекомендуемые упражнения:

имитация финального усилия; метание с места и с поворота различных снарядов (ядро, мяч, детская гирия).

#### Тема 9. Подвижные игры и эстафеты. Игровые виды спорта по упрощенным правилам (3 часа / 5 часов)

Подвижные игры: «Мяч – капитану», «Борьба за мяч».

Круговая и линейная эстафеты, эстафеты со скакалками, обручами, мячами, эстафетными палочками.

Игровые виды спорта по упрощенным правилам. Дальнейшее совершенствование изученных элементов спортивных игр. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Основы тактического взаимодействия при игре в защите, нападении.

Приобретение организаторских умений (подготовка мест занятий, комплектование команды).

Тема 10. Малые командные соревнования по детской легкой атлетике (3 часа / 5 часов)

Проведение соревнований по детской легкой атлетике в соответствии с правилами, разработанными ИААФ.

Резервное время – 1 час / 2 часа

IV класс (35 часов / 70 часов)

Тема 1. История возникновения легкой атлетики по системе ИААФ (0,5 часа / 0,5 часа)

Разработка ИААФ концепции модели легкой атлетики для детей «Детская легкая атлетика ИААФ» (2001 г.). Разработка всемирной политики легкой атлетики для детей (2005 г.). Цели всемирной политики легкой атлетики для детей.

Тема 2. Правила безопасного поведения на занятиях детской легкой атлетикой.  
Профилактика травматизма (0,5 часа / 0,5 часа)

Правила поведения на занятиях. Соблюдение требований к местам проведения занятий. Профилактика травматизма. Причины, приводящие к травмам. Наиболее типичные травмы, возникающие при занятиях легкой атлетикой. Оказание первой помощи при ушибах.

Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5 часа / 0,5 часа)

Подбор одежды и обуви в соответствии с сезонностью и местом проведения занятий (спортивный зал, стадион). Использование обуви и одежды только для спортивных занятий. Личная гигиена. Инвентарь для занятий легкой атлетикой: детские барьеры (конусы с отверстиями, гимнастические палки), фишки для разметки поля, мячи набивные 0,5–2 кг, детские резиновые гири (до 1 кг), мягкие кольца для эстафет (эстафетные палочки), шесты (палки высотой 2 м и диаметром 1,5–2 см с резиновыми наконечниками), гимнастические маты, маркеры.

Тема 4. Уровни нагрузки на занятиях детской легкой атлетикой (0,5 часа / 0,5 часа)

Характеристика уровней нагрузки на занятиях детской легкой атлетикой. Выбор уровня с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Тема 5. Методические принципы организации занятий (0,5 часа / 0,5 часа)

Методические принципы построения и проведения занятий детской легкой атлетикой: систематичность, индивидуальность, вариативность и интенсивность нагрузки; их краткая характеристика.

Тема 6. Краткое содержание видов детской легкой атлетики (0,5 часа / 0,5 часа)

Прогрессивный бег на выносливость; эстафета: спринт/барьерный бег/«слаломный» челночный бег; прыжок с шестом; «точный» прыжок в длину; метание с вращением; метание назад через голову.

Тема 7. Физическая подготовка (16 часов / 37 часов)

Развитие силы.

Упражнения на укрепление крупных мышечных групп: спины, живота, шеи, плечевого пояса и рук, нижних конечностей.

Рекомендуемые упражнения:

передача набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, двумя руками снизу, из-за головы; толкание ядра, набивного мяча левой/правой руками; выталкивание из круга: спиной, боком, грудью без помощи рук; передачи набивного мяча или детской гири (1кг) из рук в руки в кругу влево/вправо; подбрасывание набивного мяча на высоту 1–2 м двумя и одной руками; подъем туловища из положения лежа; подъем ног из положения лежа; сгибание/разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине различными хватами; упражнения на лестнице (бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и так далее); приседания и выпрыгивания; лазания по гимнастической лестнице в том числе без участия ног вверх/вниз.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Рекомендуемые упражнения:

прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой»; прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади; то же упражнение, но с помощью партнера с давлением на талию; прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры); выпрыгивание толчком двух ног и взмахом рук на высокую опору (тумбу, поролоновые маты); стоя в наклоне, туловище параллельно полу с упором в стенку в 80–120 см от нее, поочередный энергичный вынос согнутой ноги вперед до касания коленом груди; выбегание со старта в гору, то же с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке, тропинке; то же под горку с выбеганием на ровный участок.

Развитие быстроты.

Рекомендуемые упражнения:

бег 10–15 м с низкого или высокого старта; бег 10–15 м из различных стартовых положений (упор присев, упор лежа, из положения сидя ноги врозь, из положения сидя, руками закрыв глаза и другое); бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек.; бег вверх по лестнице 10–15 м с максимальной частотой и скоростью; прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди; прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры (высота 30–40 см).

Развитие координации.

Упражнения на координационной лестнице в ходьбе:

ходьба вперед по направлению движения, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы; то же с высоким подниманием бедра; приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой/левой и левой/правой ногой; скрестными шагами правым/левым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой и другое.

Упражнения на координационной лестнице в беге:

бег вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы; бег вперед, наступая в каждую ячейку лестницы двумя ногами; через середину лестницы левым/правым боком со сменой ног в каждой ячейке; сбоку одна нога левая/правая бежит по ячейкам, вторая ставится параллельно вне лестницы.

Прыжки с использованием координационной лестницы:

прыжки на двух ногах, каждый раз ступая в следующую ячейку лестницы; прыжки с чередованием (первая ячейка – две ноги, вторая ячейка – левая нога, третья ячейка – две ноги, четвертая ячейка – правая нога и так далее до конца лестницы); прыжки на двух ногах в каждую ячейку, с последующим выпрыгиванием наружу; в ячейку правая нога, наружу две ноги, в следующую ячейку левая нога, наружу две ноги; прыжки на двух ногах в каждую ячейку с поворотами (приземление поочередно правым боком, левым боком); «разножка» боком (в ячейке одна нога, прыжком выполняется смена ног в другую ячейку).

Развитие выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

эстафеты и подвижные игры; повторный бег на отрезках 80–150 м в среднем темпе; повторный бег в медленном темпе на отрезках 200–400 м; непрерывный бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой до 20 минут.

Тема 8. Техническая подготовка (9 часов / 18 часов)

Обучение технике старта.

Высокий старт из различных исходных положений.

Рекомендуемые упражнения:

старт во время ходьбы в наклоне по сигналу или при подходе к определенной отметке; старт «падением» из положения стоя на носках с пробеганием в наклоне заданный отрезок; старт «падением» из положения стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях); бег в парах, преодолевая сопротивление партнера; бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу.

Обучение технике бега по дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции.

Рекомендуемые упражнения:

бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью; наращивание скорости после свободного бега по инерции; бег с изменением скорости с 3–6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Обучение технике бега по повороту.

Рекомендуемые упражнения:

бег на повороте по 3–5-й дорожке; бег с середины поворота и выходом на прямую; бег с середины прямой и входом в поворот; то же самое на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15–20 м.

Обучение технике финиширования.

Рекомендуемые упражнения:

финиширование «пробеганием»; финиширование способом «бросок грудью» (на месте, в ходьбе, в беге); финиширование способом «плечом» (на месте, в ходьбе, в беге).

Обучение держанию шеста, технике бега с ним.

Рекомендуемые упражнения:

держание шеста широким, средним и узким хватом, перемещая его переднюю часть влево, вправо, вниз, вверх; ходьба с шестом; бег с шестом.

Обучение входу в вис и вису на шесте.

Рекомендуемые упражнения:

стоя на возвышенности с вертикально поставленным перед собой шестом, взяться за снаряд правой рукой, поднятой вверх, левой рукой на 30–40 см ниже, махом вперед-вверх согнутой правой ногой и толчком левой повиснуть на шесте, продвигаясь вперед, приземлиться на обе ноги, лицом вперед, шест с левой стороны;

передний конец шеста в яме с песком, с расстояния 2–4 беговых шагов от места отталкивания, скользя правой рукой по шесту, оттолкнуться, зафиксировать кисть правой руки в заранее установленном месте, ухватившись левой на 30–40 см ниже правой. Повиснуть на шесте, продвинуться вместе с ним вперед и приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест с левой стороны;

в ходьбе, передний конец шеста скользит по дорожке, вынос и постановка снаряда в упор на два шага, вынос и постановка снаряда в упор на два шага, шест параллельно земле;

в беге вынос шеста с отталкиванием без упора, передний конец шеста скользит по дорожке;

с 4–6 беговых шагов вход в вис на шесте, пройдя вертикаль, приземлиться на обе ноги лицом вперед, шест слева.

Обучение правильно держать детскую гирию (1 кг) и выполнять предварительное вращение.

Рекомендуемые упражнения:

вращение детской гири двумя руками, одной рукой (правой, левой) в нормальной стойке с ускорением и последующим выпуском снаряда.

Обучение технике поворота.

Рекомендуемые упражнения:

повороты без снаряда под счет; повороты без снаряда с равномерной скоростью; повороты с различными предметами (гимнастическая палка, гантеля, мяч и другое).

Обучение финальному усилию в метании.

Рекомендуемые упражнения:

имитация финального усилия; метание с места и с поворота различных снарядов (ядро, мяч, детская гиря).

#### Тема 9. Подвижные игры и эстафеты. Игровые виды спорта по упрощенным правилам (3 часа / 5 часов)

Подвижные игры: «Мяч – капитану», «Борьба за мяч».

Круговая и линейная эстафеты, эстафеты со скакалками, обручами, мячами, эстафетными палочками.

Игровые виды спорта по упрощенным правилам. Дальнейшее совершенствование изученных элементов спортивных игр. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Основы тактического взаимодействия при игре в защите, нападении. Приобретение организаторских умений (подготовка мест занятий, комплектование команды).

#### Тема 10. Малые командные соревнования по детской легкой атлетике (3 часа / 5 часов)

Проведение соревнований по детской легкой атлетике в соответствии с правилами, разработанными ИААФ.

Резервное время – 1 час / 2 часа

V класс (35 часов / 70 часов)

#### Тема 1. Развитие детской легкой атлетике в Республике Беларусь, странах ближнего и дальнего зарубежья (0,5 часа / 0,5 часа)

Развитие детской легкой атлетике в мире и Республике Беларусь. Признание легкой атлетике, как одного из основных базовых видов спорта. Сведения по видам программного материала и по олимпийскому движению.

#### Тема 2. Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время занятий детской легкой атлетикой (1 час / 1 час)

Правила безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп).

#### Тема 3. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю (0,5 часа / 0,5 часа)

Подбор одежды и обуви в соответствии с сезонностью и местом проведения занятий (спортивный зал, стадион). Личная гигиена. Использование обуви и одежды только для спортивных занятий. Инвентарь для занятий детской легкой атлетикой: детские барьеры (конусы с отверстиями, гимнастические палки), фишки для разметки поля, мячи набивные 0,5–1 кг, детская резиновая гиря (до 1 кг), мягкие кольца для эстафет (эстафетные палочки), шест (палка высотой 2 м и диаметром 1,5–2 см с резиновыми наконечниками), подростковое копье (граната, палка 50–60 см), подростковый диск «лудидиск» (детская летающая тарелка фрисби), гимнастические маты, маркеры.

#### Тема 4. Краткое содержание видов детской легкой атлетике (1 час / 1 час)

«Формула виражей»: спринтерский и барьерный бег; «формула виражей» – спринтерская эстафета; барьерный бег; бег на выносливость 1000 метров; метание

подросткового копья (граната, палка 50–60 см); метание подросткового диска «лудидиска» («фрисби»); прыжок с шестом через препятствие; прыжок в длину с короткого разбега; тройной прыжок с короткого разбега.

#### Тема 5. Физическая подготовка (14 часов / 37 часов)

Развитие быстроты.

Рекомендуемые упражнения:

движения рук, как при беге, стоя на месте (в медленном, среднем и быстром темпе); беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках; бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра; бег вперед-назад через линию; из положения выпада прыжки вверх с быстрой сменой ног; имитация бега одной ногой на месте;

бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями; бег по наклонной дорожке (5–10°) вниз с выходом на горизонтальную ее часть.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Рекомендуемые упражнения:

приседание на одной ноге (пистолетик); прыжки над гимнастической скамейкой, отталкиваясь двумя ногами над скамейкой соединить ступни; спрыгивание с подставки (тумбы) высотой 30–60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед; прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту;

бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 20–30 м и переходом в легкий бег;

бег с подниманием бедра и захлестыванием голени – «колесо»; прыжки с ноги на ногу на длину или частоту шагов.

Развитие силы.

Рекомендуемые упражнения:

сгибание и разгибание рук в упоре из различных положений; лазанье по канату, шесту и другое; прыжки через предметы на одной и двух ногах; подтягивание на перекладине; прыжки с места в яму с песком; прыжки вверх в песке; прыжки в песке с подтягиванием коленей к груди; ходьба выпадами; «коньковый шаг».

Развитие координации.

Рекомендуемые упражнения:

поочередное перешагивание через барьер левой и правой ногой; два барьера вперед, один назад; прыжки на правой/левой ноге, левой/правой стопой рисуя круги сбоку планки барьера; прыжки на одной ноге со сменой ног, 2/2, 3/3;

кувырки сериями: вперед, назад; два вперед, два назад; вперед, назад, вперед, ускорение.

Развитие выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

бег по пересеченной местности; бег в среднем темпе на отрезках 200–400 м; бег в не большую гору; специальные беговые упражнения в песке; бег по лестнице.

Развитие гибкости.

Рекомендуемые упражнения:

махи ногой вперед/назад; махи в стороны; повороты туловища влево и вправо; мост из положения стоя спиной к шведской стенке на расстоянии 50 см, опускание и поднятие;

стоя ногами на нижней перекладине шведской стенки, выполнить приседания; стоя ногами на нижней перекладине, не сгибая в коленях ног, опуститься вниз и вернуться в исходное положение; выполнить поперечный, продольные шпагаты.

#### Тема 6. Техническая подготовка (11 часов / 18 часов)

Обучение технике барьерного бега. Обучение технике преодоления барьера.

Рекомендованные упражнения:

имитировать работу рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед;

переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на небольшом расстоянии друг от друга (в ходьбе, в беге, с высоким подниманием бедра); преодоление детских (учебных) барьеров в медленном темпе.

Обучение бегу между барьерами с преодолением препятствий.

Рекомендованные упражнения:

бег сбоку барьеров в три шага; бег с барьерами в три шага при их сближенной расстановке; бег с барьерами со стандартной расстановкой.

Обучение держанию и выпуску диска.

Рекомендуемые упражнения:

размахивания рукой с диском в различных плоскостях: маятникообразные, вокруг туловища; вращение диска по часовой стрелке с опорой на левую руку (метающая правая), без опоры на левую руку, подбрасывая диск вверх; выпуск диска на уровне плеч при движении руки с диском вперед.

Обучение финальному движению в метании диска.

Рекомендуемые упражнения:

имитация поворотно-разгибающей работы ног в конечной фазе метания; поворотно-разгибающая работа ног в сочетании с отведением влево левой руки; метание диска с места из исходного положения: стоя лицом вперед к направлению броска, из исходного положения: стоя боком к направлению броска.

Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение отталкиванию в прыжках в длину.

Рекомендованные упражнения:

прыжок «в шаге»; прыжок «в шаге» с 2–3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада; прыжок в длину с 3–4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие.

Обучение отталкиванию с разбега.

Рекомендуемые упражнения:

многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6–8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3–5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

Обучение способу прыжка в полете «согнув ноги».

Рекомендуемые упражнения:

имитация полетной фазы – прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы – в положении неглубокого выпада; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.

Обучение приземлению.

Рекомендуемые упражнения:

прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

Обучение технике тройного прыжка. Обучение технике «скачка».

Рекомендуемые упражнения:

«скачки» на месте на толчковой ноге; «скачки» с продвижением вперед; прыжок в длину с места, отталкиваясь толчковой ногой, с приземлением в яму с песком и последующим пробеганием вперед; «скачок» на грунте по отметкам с 3–4 шагов разбега; «скачок» с 6–8 беговых шагов с приземлением на толчковую ногу в яму с песком.

Обучение технике «прыжка» и сочетанию «шаг» + «прыжок». Рекомендуемые упражнения:

прыжок в длину с 1–3 беговых шагов, отталкиваясь маховой ногой; прыжок в длину с 5–7 беговых шагов; прыжок в длину, препятствие высотой 30–40 см с приземлением в яму с песком; сочетание «шаг» + «прыжок» с места с приземлением в яму с песком; сочетание «шаг» + «прыжок» с 6–8 беговых шагов.

#### Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (3 часа / 5 часов)

Игровые виды спорта. Правила мини-баскетбола (футбола). Состав команды. Продолжительность игры. Спорный мяч. Введение мяча в игру. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Игровые задания в парах, направленные на развитие координационных способностей, скорости двигательной реакции и так далее).

#### Тема 8. Соревнования по детской легкой атлетике (3 часа / 5 часов)

Проведение соревнований по программе «Детская легкая атлетика ИААФ» в трех возрастных группах: 7–8 лет; 9–10 лет; 11–12 лет (в зависимости от подготовки учащихся возрастные группы можно изменять (8–9 лет; 10–11 лет и так далее).

Резервное время – 1 час / 2 часа