

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

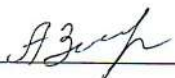
Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР Сулейман-Стальский район

МКОУ "Новопоселковая СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР



Селяхова ВР
№ _____ от «5» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Ягубеков Б.А.
№ _____ от « _____ » _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Лёгкая атлетика»

с.Касумкент 2023г

Курбанов

Р.К.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка по легкой атлетике составлена с учетом:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41;

- Письма Министерства образования и науки РФ 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 281 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы МОУ СОШ д. Гожня.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся воспитанников. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Также актуальность программы определяется запросом со стороны детей и родителей.

Новизна. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности. Помогает учесть возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень объема программного материала, который обучающемуся доступный по состоянию здоровья.

Педагогическая целесообразность. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения в социуме. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. условиях.

Формы и режим работы.

Режим работы: очная

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы 12-16 лет, общее количество в группе до 25 человек.
Срок реализации : 1 год, 102 часа - 3 часа в неделю.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Данная программа, по своей сложности, дает возможность заниматься с разновозрастными группами(12-14лет), (15-16лет). Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий преимущественно для старшей группы обучающихся. Занятия проходят 2 раза в неделю. Первое занятие рассчитана на 2 часа, а второе на 1 час. Всего 3 часа в неделю.

В секции занимается дети, которые прошли обследование врача и допущены к занятиям по легкой атлетике. Вся учебно-воспитательная работа в секции направлена на углубление, расширение и совершенствование знаний, двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Цель кружка – это воспитание у детей здорового образа жизни.

Основными задачами являются:

Обучающие задачи: более широкое по сравнению с уроками физической культуры ознакомление с видами занятий физической культурой и спортом. Укрепление здоровья и содействие правильному развитию школьников.

Воспитательная задача: воспитание любви и привычки к занятиям физическими упражнениями как коллективно, так и самостоятельно.

Развивающая задача: обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции;

Личностные результаты:

- формирование мотивации к изучению предмета физическая культура;
- привитие любви к занятиям ЗОЖ и физическим упражнениям, как самостоятельно, так коллективно.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

Метапредметные результаты:

- умение использовать достигнутые результаты, двигательные навыки и умения в соревнованиях по различным видам (ходьба, бег, прыжки, метания);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;

Учебно-тематический план

№ №	Наименование раздела	Количество часов	Теория	Практика
			Теоретические занятия	Практические занятия
		Всего		
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1+на каждом занятии	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	60	-	60
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Итоговое занятие.	34	-	34
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		

	Итого	102	6	96
--	-------	-----	---	----

Содержание программы

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

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

7. 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.

8. 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 10 м 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.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования.

Информационное обеспечение

Сценарии, фотоматериалы, презентации, необходимые для проведения занятий и различных тематических мероприятий.

Материально – техническое обеспечение программы

Занятия кружка проводятся в спортивном зале.

Инструменты и приспособления:

- хорошее освещение;
- маты, спортивный инвентарь;

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный зал. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки

- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
 - 1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
 - 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
 - 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
 - 1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.
2. Требования безопасности перед началом занятий
 - 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
 - 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
 - 2.4. Провести разминку.
 3. Требования безопасности во время занятий
 - 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
 - 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
 - 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
 - 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
 - 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
 - 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
 - 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
 - 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
 - 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
 - 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
 5. Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Календарный учебный график

Полугодие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	1 год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	01-05	У, ВА
		2	06-12	У
		3	13-19	У
		4	20-26	У
		5	27-03	У
	Октябрь	6	04-10	У
		7	11-17	У
		8	18-24	У
		9	25-31	У, К
	Ноябрь	10	01-07	К
		11	08-14	У
		12	15-21	У
		13	22-28	У
	Декабрь	14	29-05	У
		15	06-12	У
		16	13-19	У
		17	20-26	У
		18	27-02	У, К
2 полугодие	Январь	19	03-09	К
		20	10-16	У
		21	17-23	У
		22	24-30	У
	Февраль	23	31-06	У
		24	07-13	У К (1 класс)
		25	14-20	У

		26	21-27	У,П
	Март	27	28-06	У
		28	07-13	У,П
		29	14-20	У
		30	21-27	У, К
		31	28-03	К
	Апрель	32	04-10	У
		33	11-17	У
		34	18-24	У
		35	25-01	У
		Май	36	02-8
	37		09-15	У,П
	38		16-22	У
	39		23-29	ПА
	Всего учебных недель			34
	Всего часов по программе			
	Дата учебного года			01.09.2021г.
	Дата окончания учебного года			25.05.2022г. (9,11 класс) 31.05.2022г. (1-8,10 кл.)

Условные обозначения:

У – учебная неделя

П – праздничная неделя

К - каникулы

ВА – входная аттестация

ПА – промежуточная аттестация

ИА – итоговая аттестация

Календарный план воспитательной работы

Цель: - формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий физкультурой.

Направление 1. Формирование и развитие физических способностей учащихся, выявление и поддержка одарённых учащихся.

Задачи: - создание условий для развития физических способностей учащихся, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
в течение года	Организация работы по реализации индивидуального образовательного маршрута по сопровождению проектной деятельности
в течение года	Участие в районных, республиканских соревнованиях(согласно положения о соревнованиях). Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
10.09.-14.10. в в течение года	Осенний кросс- 1-11 кл.(школьный и районный этапы) ГТО - будь готов!(выполнение норм)
ОКТАБРЬ	
в течение месяца	Настольный теннис, мини-футбол(школьный этап). Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
в течение месяца	ВОШ по физической культуре. Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
НОЯБРЬ	

в течение месяца	Баскетбол - школьный и районный турнир. Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
ДЕКАБРЬ	
в течение месяца	Открытие зимнего сезона «Зимние игры» -хоккей.
в течение месяца	Участие в районной олимпиаде по физической культуре. Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
ЯНВАРЬ	
в течение месяца	Шашки, дартс. Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
ФЕВРАЛЬ	
в течение месяца	Месячник военно-патриотической работы (согласно плану работы). Волейбол (школьный и районный туры). Игра «Зарница». Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
МАРТ	
в течение месяца	Заккрытие зимнего сезона «Весенняя капель» (согласно плану работы). Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
АПРЕЛЬ	
в течение месяца	Снайпер, пионербол(школьный тур). Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).
МАЙ	
в течение	День Здоровья «Солнечный ветер».

месяца	Участие в «Эстафете мира»- районное мероприятие, посвящённое Дню Победы – 9 Мая.
в течение месяца	Участие в спартакиаде (согласно районному плану работы).

Направление 2. Формирование гражданско-патриотического воспитания

Задача: становление и развитие высоконравственного, ответственного, инициативного и социально компетентного гражданина и патриота

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
в течение месяца	Профилактические беседы с детьми «Правила поведения в общественных местах»
в течение месяца	Профилактические беседы в объединении о пожарной безопасности, пути эвакуации в здании. Создание информационных стендов.
ОКТАБРЬ	
в течение месяца	Беседы об оказании помощи пожилым людям.
в течение месяца	Профилактические беседы с родителями
НОЯБРЬ	
01.11-07.11.	Беседа о Государственности Удмуртии. Презентация «Символы Удмуртии». Беседа «История возникновения праздника Народного единства – 4 ноября». Викторина «Символы Удмуртии и России».
	Беседа о безопасном поведении в осенние каникулы.
10.11.-17.11.	День рождения Михаила Тимофеевича Калашникова. Беседа о славном земляке. Презентация.
ДЕКАБРЬ	
01.12.	Акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.
06.12.-14.12.	Интерактивные беседы ко Дню Конституции РФ по освоению знаний о символах государства, о правах и обязанностях гражданина России

	Викторина ко дню Конституции
20.12.-31.12.	Беседа «Новый год на Руси», символы, подарки.
15.12.-31.12.	Беседа о безопасном поведении в зимние каникулы. БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»,
ЯНВАРЬ	
11.01.-18.01.	Беседа «Рождественские праздники на Руси»
ФЕВРАЛЬ	
февраль	Цикл бесед «Героев наших имена», посвященных Дню защитников Отчества.
МАРТ	
01.03.-08.03.	Беседа «Мамам посвящается!».
21.03.-25.03.	«Наши победы- нашим мамам»-викторина.
АПРЕЛЬ	
в течение месяца	Цикл бесед, посвященных Дню космонавтики. «Первый полет в космос. Юрий Гагарин» Презентация. «Женщины космонавты. В.В. Терешкова» Презентация.
в течение месяца	7 апреля – Всемирный день здоровья.
в течение месяца	Презентация «Золотые правила этикета. Поведение в общественных местах»
МАЙ	
04.05.	Беседа «Первомай» - как все начиналось. История возникновения праздника 1 Мая.
01.05.-09.05.	Акция «Георгиевская ленточка» Цикл бесед, посвященные «Дню Победы», ролик, презентация «Символы Победы»,
	15 мая – Международный день семьи (Отмечается по решению ООН с 1994 года) Беседа «Семь Я».

Направление 3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Задачи: укреплению физического, нравственно-психического здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

<i>Сроки</i>	<i>Мероприятие</i>
СЕНТЯБРЬ	
сентябрь	Беседы в объединениях по правилам дорожного движения. Правила поведения в спортивных залах, на спортивных площадках и стадионах.
сентябрь	Правила дорожного движения «В школу по безопасной дороге».
в течение года	Физкультминутки и гимнастика для глаз.
ОКТАБРЬ	
11.10-15.10.	Беседа о правильном питании.
18.10.-22.10	Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»
НОЯБРЬ	
ноябрь	17 ноября – Международный день отказа от курения. «Вредные привычки и их последствия». Правила поведения при ЧС, угрозе терроризма и внешних факторах.
22.11-26.11.	Презентация «Правила безопасного поведения в квартире и на улице в отсутствие взрослых».
ДЕКАБРЬ	
13.12-19.12	Соблюдение правил пожарной безопасности. Правила поведения вблизи водоемов и на льду в зимний период.
20.12-31.12	Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».
ЯНВАРЬ	
10.01.-16.01.	Беседа о морозных днях. Презентация «Обморожение».
24.01.-30.01.	Просмотр и обсуждение видео ролика «Осторожно – СПАЙСЫ».

	https://for-teacher.ru/edu/klassnomu_rukovoditelyu/doc-7mv3o88.html https://my.mail.ru/bk/chuklinova81/video/_myvideo/3.html
ФЕВРАЛЬ	
01.02.-05.02.	Викторина «Азбука здоровья». «Мобильный телефон – друг или враг».
в течение месяца	Просмотр и обсуждение видеоролика о профилактике простудных заболеваний. https://infourok.ru/videourok-po-bezopasnosti-profilaktika-prostudnih-zabolevaniy-2500473.html
МАРТ	
в течение месяца	Беседа о безопасности на водоемах «Хрупкий лед».
в течение месяца	Акция "Здоровым быть модно!", игровая программа "В стране здоровья!" https://rosuchebnik.ru/material/aktsiya-zdorovym-byt-modno-igrovaya-programma-v-strane-zdorovya--6256/
АПРЕЛЬ	
04.04.-10.04.	Оформление стенгазеты «Здоровый образ жизни».
07.04.	Выпуск листовок: «Здоровый человек - здоровая страна».
МАЙ	
09.05-15.05.	Беседа. Конкурс рисунков «Витамины на столе».
16.05-22.05.	Неделя «Только здоровые привычки».

Список использованной литературы.

Для педагога:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Для учащихся:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
2. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г