

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПЛЬНӦЙ ЮКӦНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«2№-а гимназия» Воркутакарса Муниципальнӧй велӧдан учреждение
169906, г.Воркута, ул.Ленина, 36Б
тел./факс (82151) 3-16-09 e-mail: gimn_2_vor@edu.rkomi.ru

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08. 2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Гимназия №2» г. Воркуты
от 02.09.2024 года № 617

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст 10-17 лет
Срок реализации: 3 года.

Составитель:
Гончаров Игорь Олегович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678).

– Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми».

– «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

– Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2021 год).

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных программ, утвержденным приказом директора МОУ «Гимназия №2» г. Воркуты от 20.01.2021 № 59.

Данная дополнительная образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности** является адаптированной под реальные условия МОУ «Гимназия №2» г. Воркуты, рассчитана на трехлетний период обучения в группах начальной подготовки.

Программа является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по видам легкой атлетики: многоборье (4хборье; бег, прыжки, метания); спринтерский бег (100,200,м); бег на средние и длинные дистанции (800,1500, 2000, 3000 м).

Актуальность программы. Сегодня у большинства обучающихся общеобразовательных учреждений наблюдается: ухудшение зрения, нарушение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся особую актуальность

приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста; привлечение детей и подростков к занятиям различными видами спорта в детско-юношеской спортивной школе, в том числе и легкой атлетикой.

Новизна программы состоит в том, что наряду с учебным планом по годам обучения, объемами нагрузки в программе представлено тематическое планирование для начального этапа подготовки в годичном тренировочном цикле, что позволяет учитывать задачи периодизации спортивной подготовки, сохранить непрерывность и единство тренировочного процесса. Значительно расширен раздел «Программный материал для практических занятий», что является хорошим подспорьем для тренеров-преподавателей.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, то есть в **принципах**.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера – преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Цель программы: воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения.

В процессе спортивной подготовки решаются следующие задачи:

1. добиваться гармоничного физического развития юных спортсменов, укреплять здоровье;
2. вовлекать способных подростков в легкую атлетику;
3. формировать и закреплять привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;
4. достигать оптимального для каждой возрастной группы подростков уровня физического развития;
5. обучать подростков основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и повышать уровень овладения техникой и тактикой легкой атлетики;
6. формировать и развивать необходимые для занятий легкой атлетикой навыки и физических качеств;
7. развивать положительные черты личности юного спортсмена, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Адресат программы. На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются дети 10-17-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

На этап начальной подготовки 1 года обучения зачисляются дети 10-11-летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

На этап начальной подготовки свыше двух лет обучения принимаются обучающиеся общеобразовательных школ, не имеющие медицинских противопоказаний от 12-14 лет.

Уровень сложности программы – базовый.

Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы – 408 часов.

Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий на время активированных дней.

Режим занятий – занятия проводятся согласно расписанию МОУ «Гимназия №2» г.Воркуты после общеобразовательных уроков: 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия - 40 минут, перерыв между занятиями - 10 минут.
При дистанционном обучении: длительность занятия - 30 минут, перерыв 10 минут.

Год обучения	Возраст уч-ся	Кол-во уч-ся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во недель в год
1	10-11	15	4	136	34
2	12-14	15	4	136	34
3	15-17	15	4	136	34

Режим работы в период школьных каникул: Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул.

Для СОГ третьего и последующих годов обучения физическая подготовка должна стать более специализированной: продолжают совершенствоваться физические возможности, доводятся до оптимального уровня физическое развитие и физическая подготовленность, создается разносторонний функциональный потенциал.

Организация образовательного процесса

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе. К занятиям допускаются дети, допущенные школьным врачом.

Виды занятий по организационной структуре: индивидуальная, групповая.

В теории физической культуры сформировались три группы методов:

- Направленные на овладение знаниями.
- Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
- Направленные на развитие физических качеств и способностей.

К 1-ой группе относятся:

рассказ – изложение событий в повествовательной форме (теоретические занятия, техника движений, игровая деятельность);

беседа – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом, обмен мнениями (теоретические занятия, воспитательная работа, анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности);

описание – подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения («школа движений», технико-тактическая подготовка);

характеристика – обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия (отвечает на вопрос «как делать?»), слитно, плавно, энергично и т.д.);

объяснение – раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений (отвечает на вопросы «зачем? почему так, а не иначе?»).

Ко 2-ой группе относятся: *методы расчлененного упражнения* – метод собственно расчлененного упражнения (использование относительно крупных заданий, охватывающих одну или несколько фаз целого упражнения), метод решения узких двигательных задач (вычленение отдельных характеристик движения), метод «по разделениям»;

Методы целостного упражнения – собственно целостный метод (применение в качестве обучающего упражнения целевого движения); целостного упражнения с постановкой частных задач; целостного упражнения с развертыванием от ведущего звена; метод подводящих упражнений (применение действий структурно-родственных целевому упражнению).

К 3-ей группе относятся:

методы стандартного упражнения (прерывного, непрерывного – равномерного, повторного);

методы вариативного упражнения (прерывного, непрерывного – переменного, интервального);

Игровой и соревновательный методы можно отнести ко 2 и 3 группе методов.

Значение *игры* как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Особое положение в группе методов занимает *соревновательный метод*. Так как, выступая на официальных соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды. На соревнованиях спортсмены выступают от 6 до 16 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации.

Также соревновательный метод применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации специальных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юных легкоатлетов должны занять наряду со специальными упражнениями упражнения общеразвивающего характера, а также упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Процесс подготовки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- 1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и девушек;
- 2) последовательный рост объема средств и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
- 5) строгое соблюдение принципа последовательности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Для более успешного решения задач необходимо иметь: годовой план-график прохождения учебного материала, журнал учета посещаемости, учебную программу. Результатом реализации данной дополнительной образовательной программы является положительная динамика показателей выполнения следующих программных требований для этапа начальной подготовки по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- уровень освоения основ техники и тактики легкой атлетики.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании начального этапа подготовки

Воспитанник будет знать:

1. Правила поведения обучающихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	2	2	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7.	Общая физическая подготовка.	43	-	43
8.	Специальная физическая подготовка.	42		42
9.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	40	-	40
10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого:	136	11	125

Содержание занятий

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключении – снижение нагрузки.

Основные учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности обучающихся применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Организационно-методические указания к проведению практических (учебно-тренировочных) занятий теоретических, воспитательной работы и восстановительных мероприятий.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия нужно исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе включаются в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки отводится бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым

шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты
2. Скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

Практические занятия

I. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Задачи обучения и тренировки:

Развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и с крестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов - для руки плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.).

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)
- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой).
- упражнения с сопротивлением с *предметами* (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

С отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).
- штанга (с УТГ- 3г. обучения)
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Упражнения из других видов спорта

Упражнения на гимнастических снарядах:

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол:

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов После остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание:

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Специальная и технико-тактическая подготовка

Обучение технике и тренировке в отдельных видах легкой атлетики :

Бег на короткие дистанции, метание т/ мяча, прыжки в длину с разбега (виды многоборья)

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным

беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, по ОФП.

Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсмена исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка – главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности. Путь к высшему совершенству в спорте только через знания. С первых шагов в спорте знания обучающегося опережают его практику, служат основой для совершенствования. Приобретение знаний по специализации и использование их в практике – верное средство убыстрения спортивного роста. Поэтому вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психической подготовленности параллельно идет обучение специальным знаниям.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2	2	-
2	История развития легкоатлетического спорта.	2	2	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-
4	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая подготовка.	43	-	43
8	Специальная физическая подготовка.	42		42
9	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	40	-	40
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		

	Итого:	136	11	125
--	---------------	------------	-----------	------------

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История развития легкоатлетического спорта.	2	2	-
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	2	-
4	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	3	-
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7	Общая физическая подготовка.	43	-	43
8	Специальная физическая подготовка.	42		42
9	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	40	-	40
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого:	136	11	125

Содержание занятий

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключении – снижение нагрузки.

Основные учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой структуре. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей (вводной, подготовительной, основной и заключительной), или из трех (разминки, основной и заключительной). В зависимости от задач и содержания занятия, периода тренировки, а главное, подготовленности обучающихся применяется первый или второй вариант. Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей.

Вариантом из трех частей чаще пользуются в тренировке спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Организационно-методические указания к проведению практических (учебно-тренировочных) занятий теоретических, воспитательной работы и восстановительных мероприятий

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания).

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия нужно исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе включаются в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки отводится бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой

соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

4. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
5. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
6. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).

Подготовительный период:

5. Обучение основам техники, развитие быстроты
6. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
7. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
8. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

5. Обучение основам техники, развитие быстроты
6. Скоростно-силовая подготовка
7. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
8. Развитие координации движений.

Практические занятия

I. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

Задачи обучения и тренировки:

Развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки

учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.
- расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и с крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, с крестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов - для руки плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.).

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой).
- упражнения с сопротивлением с *предметами* (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

С отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).
- штанга (с УТГ- 3г. обучения)
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Упражнения из других видов спорта

Упражнения на гимнастических снарядах:

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»

напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол:

Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов После остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание:

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Специальная и технико-тактическая подготовка

Обучение технике и тренировке в отдельных видах легкой атлетики :

- **Бег на короткие дистанции,**
- **Метание т/ мяча,**
- **Прыжки в длину с разбега (виды многоборья)**

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом,

приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом поинерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, по ОФП.

Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

Теоретическая подготовка

В подготовке спортсмена исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка – главнейшая сторона в практической реализации принципа сознательности. Путь к высшему совершенству в спорте только через знания. С первых шагов в спорте знания обучающегося опережают его практику, служат основой для совершенствования.

Приобретение знаний по специализации и использование их в практике – верное средство ускорения спортивного роста. Поэтому вместе с физическим развитием юных спортсменов, ростом их технического мастерства и психической подготовленности параллельно идет обучение специальным знаниям.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Комплекс организационно-педагогических условий

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Одним из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

По итогам приемных тестов в группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся, достигшие 10-летнего возраста.

Приемные тесты в ГНП- 1 г.об. по легкой атлетике включают в себя следующие нормативы: челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, бег 60м.

Переводные тесты на более высокий уровень тренировки для всех занимающихся проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных тестов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Учебная программа предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе спортивный результат на основной дистанции. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

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

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии основных физических качеств, т. е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа тренировки.

Ниже приведены вступительные испытания для зачисления в группу начальной подготовки 1 г.о., контрольно-переводные нормативы для учебных групп по ОФП и СФП.

**Вступительные испытания
для зачисления в группу начальной подготовки 1г.о.**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10 м	9,2	10,0	10,4	9,3	10,3	10,8
2	Бег 60 м.	10,5	11,0	11,5	10,5	11,0	11,5
3	Прыжок в длину с места	155	145	135	150	140	130

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей
(мальчики, юноши)**

Упражнение	Баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1. Бег 30 м(сек).	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0
	4	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1
	3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	2	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	1	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
2. Челночный бег 3x10 (сек).	5	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6
	4	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
	3	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	2	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	1	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
3. Бег 6 мин.(м).	5	1350	1400	1450	1500	1550
	4	1126-	1176-	1226-	1450	1450
	3	1250	1200	1350	1226-	1226-

	2	1000-	1050-	1100-	1350	1350
	1	1125	1175	1225	1100-	1100-
		925-1000	926-	976-	1225	1225
		925	1050	1100	976-	976-
			925	1000	1150	1150
4. Прыжок в длину с места(см).	5	186	196	211	226	226
	4	171-185	181-195	196-210	211-225	211-225
	3	156-170	166-180	181-195	196-210	196-210
	2	141-155	151-165	165-180	181-195	181-195
	1	140-150	150	160	165-180	165-180
5. Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	11 (1кг)	11 (2кг)	12 (2кг)	13 (2кг)	14 (2кг)
	4	10	10	11	12	12
	3	9	9	10	11	11
6.	5	11	13	15	17	17
Подтягивание, кол-во раз	4	8-10	9-12	11-14	15	15
	3	5-7	5-8	7-10	11-14	11-14
	2	2-4	2-4	3-6	6-10	6-10
	1	1	1	2	5	5
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5		11			
	4		0,5-10,5			
	3	от 0 до – 10,0				
	2	от –10,5 до – 20,5				
	1	от – 21 и больше				

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)

Упражнение	Баллы	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1. Бег 30 м (сек).	5	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
	4	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	2	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	1	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
2. Челночный бег 3x10 м(сек).	5	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
	4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	3	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
	2	9,0	9,1	8,9	8,3	8,2
	1	9,9	9,7	9,5	8,9	8,3
3. Бег 6 мин.(м).	5	1251	1301	1351	1401	1401
	4	1126-	1176-	1226-	1351-1400	1351
	3	1250	1300	1350	1226-	1226-
	2	1001-	1051-	1101-	1350	1350
	1	1125	1175	1225	1101-	1101-
		875-1000	926-1050	976-1100	1225	1225
		875	925	975	976-1100	976-1100

4. Прыжок в	5	167	176	186	196	206
длину с места,	4	162	171	180	186	196
(см).	3	158	166	175	180	190
	2	155	161	170	175	185
	1	140	156	165	170	180
5. Метание	5	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)	12 (2кг)	12 (2кг)
набивного	4	9	9	10	11	11
мяча снизу	3	8	8	9	10	10
вперед (м)						
6. Отжимание	5	18	19	20	21	22
(кол-во раз).	4	8-13	10-14	11-15	20	21
	3	4	5	6	11-15	20
	2	3	4	5	6	11-15
	1	2	2	4	5	6
7. Наклон	5	14	15	16	16	16
вперед (см),	4	7-10	8-10	9-11	9-11	9-11
(стоя на	3	3	4	5	5	5
Гимнастической	2	2	3	4	4	4
скамейке)	1	1	2	3	3	3

Список литературы

- 1) Логачева Е.А., Лёгкая атлетика: учебно-методическое пособие для практических занятий по физической культуре /Южно-Российский государственный политехнический университет (НПИ) имени М.И. Платова, 2015.– 64 с.
- 2) Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
- 3) А.Н. Макаров и др. Легкая атлетика: Учеб. для учащихся отд-ний физ.воспитания пед. уч-щ /Под ред. А.Н. Макарова. – 2-е изд. доработ. – М.Просвещение , 1990 г.
- 4) Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
- 5) Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.
- 6) Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис-сертация доктора педагогических наук. М., 1979.
- 7) Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физиче-ской культуры. М.: ФиС, 1984. с.211-223.

- 8) Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.
- 9) Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия-PRESS, 2006.
- 10) Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2006.

Интернет-ресурсы:

- 1) http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- 2) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- 3) <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 4) <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- 5) <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- 6) <http://pavlovandrey.ucoz.ru/index/0-10> Учителю физической культуры.