

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20

Принята на заседании  
методического совета  
от «23» апреля 2024 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ СОШ №20  
О.В. Смирнова  
«23» апреля 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»  
(уровень программы – стартовый)**

Срок реализации программы - 3 года

Возраст обучающихся – 6-13 лет

Количество часов в год - 204

Автор-составитель:  
Нисковская Евгения Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

### **Аннотация**

Дополнительная образовательная программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом, развитие координации движений, силы, ловкости, выносливости, совершенствование физического мастерства, подготовке к городским спортивным соревнованиям, формированию сплоченных ученических коллективов, умение работать в команде.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Программа предназначена для учащихся 6-13 лет. Срок реализации программы – 3 года.

На занятия отводится 204 часа (68 часов на каждый год обучения).

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О педагога, реализующего дополнительную программу	Нисковская Евгения Леонидовна
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Программа рассмотрена на заседании методического совета от 23.04.24 протокол №4, утверждена приказом и.о. директора МБОУ СОШ №20 О.В. Смирновой от 30.04.2024 №Ш20-13-509/4
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Нет
Цель программы	развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающей ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;</li> <li>- знакомить с особенностями развития легкой атлетики как вида спорта;</li> <li>- расширять знания о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;</li> <li>- познакомить с правильным выполнением движений в ходьбе, беге, прыжках;</li> <li>- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;</li> <li>- развивать основные физические качества и способности;</li> <li>- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- укреплять здоровья и повышать физическую подготовленность;</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития лёгкой атлетики;</li> <li>- индивидуальные особенности физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;</li> <li>- технику безопасности при занятиях физическими</li> </ul>

	<p>упражнениями;</p> <p>- технику спринтерского бега.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>-составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);</p> <p>- вести дневник самонаблюдения;</p> <p>- сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности;</p> <p>- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;</p> <p>-демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;</p> <p>- работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном, дать характеристику собственному выполнению упражнения;</p> <p>- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - активно участвовать в спортивных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.</p> <p><b>Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.</b></p>
Срок реализации программы	3 года
Количество часов в неделю/ год	1 год обучения - 2/68 часов 2 год обучения - 2/68 часов 3 год обучения - 2/68 часов
Возраст обучающихся	6-13 лет
Форма занятий	Очная, индивидуально-групповая с возможностью использования дистанционных технологий, применение которых регламентировано нормативными документами учреждения. Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	Примерная программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции»;
	методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», учебник по легкой атлетике» Хомякова Л.С.; нормативы ГТО для школьников, тесты физического воспитания школьников В.А. Ляха.
Условия реализации программы	1. Спортивные залы (малый, большой); 2. Комплексная спортивная площадка; 3. Учебно-методическая литература; 4. Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, альбомы, фотографии; 5. Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, обручи, гантели, кубики, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, маты).

## Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 20.

Основанием для разработки данной программы является примерная программа по легкой атлетике для ДЮСШ «Бег на короткие дистанции», а также на методические пособия по легкой атлетике: Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов», Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. «Первые шаги в легкой атлетике», Озолин Э.С. «Спринтерский бег», Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания», учебника по легкой атлетике Хомякова Л.С. нормативов ГТО для школьников, тестов физического воспитания школьников В.А.Ляха.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

### **Актуальность программы.**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Дополнительная образовательная программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень освоения программы: стартовый.**

**Отличительные особенности данной программы заключаются в:**

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;

- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширению нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма детей и подростков;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы.

**Адресат программы** – данная программа предназначена для обучающихся 1-6 классов (6-13 лет), с учетом медицинского заключения. На занятия могут быть приняты дети с особыми образовательными потребностями (нозологии: ТНР, ЗПР).

**Количество обучающихся в группе** - 20 человек.

**Объем программы:**

- 1 год обучения (1 классы)– 68 часов;
  - 2 год обучения (2-3 классы) - 68 часов;
  - 3 год обучения (4-6 классы) - 68 часов.
- Итого за период обучения - 204 часа.

**Форма обучения:** очная, групповая с возможностью использования дистанционных технологий, применение которых регламентировано нормативными документами учреждения.

**Виды занятий:** тренировка, игра, соревнования, теоретические занятия.

**Средствами ОФП** являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм обучающихся. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. К физическим упражнениям относятся: бег, ходьба на лыжах, гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

**Срок освоения программы** – 3 года.

**Режим занятий**

**в неделю:**

- 1 год обучения: по 1 академическому часу 2 раза в неделю / итого 2 часа;
  - 2 год обучения: по 1 академическому часу 2 раза в неделю / итого 2 часа;
  - 3 год обучения: по 1 академическому часу 2 раза в неделю / итого 2 часа.
- Продолжительность занятия составляет 45 минут.

**Цели и задачи программы**

**Цель и задачи 1 года обучения:**

**Цель:** формирование физической культуры личности воспитанников через использование средств лёгкой атлетики.

**Задачи:**

- овладение школой движений;
- формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой через подвижные игры;
- укрепление здоровья, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- начало соревновательной деятельности;
- воспитание трудолюбия, терпения, взаимопомощи, навыков общения в коллективе.

**Цель и задачи 2 года обучения:**

**Цель:** укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки через занятия лёгкой атлетикой.

**Задачи:**

- овладение школой движений;

- формирование у учащихся интереса к занятиям физической культурой через подвижные игры;
  - укрепление здоровья, развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
  - начало соревновательной деятельности;
- воспитание трудолюбия, терпения, взаимопомощи, навыков общения в коллективе.

### Цель и задачи 3 года обучения:

**Цель:** развитие основных физических качеств и способностей учащихся, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через занятия легкой атлетикой, вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

### Задачи:

- формировать знания о физкультурной деятельности, отражающей ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- знакомить с особенностями развития легкой атлетики как вида спорта;
- расширять знания о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- познакомить с правильным выполнением движений в ходьбе, беге, прыжках;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- развивать основные физические качества и способности;
- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- укреплять здоровья и повышать физическую подготовленность;
- воспитывать морально-волевые качества.

## Содержание программы

### Учебный план 1 год обучения (1 классы)

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			формы контроля
		Всего часов	Теория	Практическая часть	
1.	Знания о физкультурно-спортивной деятельности.	2	1	1	беседа
2.	Гигиенические основы	3	1	2	игра
3.	Основы техники безопасности	2	-	2	практическое занятие
4.	Способы физкультурно-спортивной деятельности	2	-	2	практическое занятие
5.	Организация и проведение подготовительной части занятия	6	1	5	практическое занятие
6.	Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики	17	1	16	игра

7.	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>	-	20	практическое занятие
8.	Технико-тактическая подготовка	<b>11</b>	1	10	практическое занятие
9.	Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	<b>5</b>	-	5	соревнование, игра
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	

**Учебный план  
2 год обучения (2-3 классы)**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов			формы контроля
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Знания о физкультурно-спортивной деятельности.	<b>1</b>	1	1	беседа
2.	Гигиенические основы	<b>3</b>	2	1	игра
3.	Основы техники безопасности	<b>2</b>	-	2	практическое занятие
4.	Способы физкультурно-спортивной деятельности	<b>2</b>	-	2	практическое занятие
5.	Организация и проведение подготовительной части занятия	<b>7</b>	-	7	практическое занятие
6.	Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики	<b>16</b>	1	14	практическое занятие
7.	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>	3	17	практическое занятие
8.	Участие в соревнованиях	<b>1</b>	0	1	соревнование
9.	Технико-тактическая подготовка	<b>12</b>	2	10	практическое занятие
10.	Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	<b>4</b>	-	4	соревнование, игра
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>9</b>	<b>59</b>	

**Учебный план  
3 год обучения (4-6 классы)**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов			формы контроля
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Знания о физкультурно-спортивной деятельности.	1	1	1	беседа
2.	Гигиенические основы	1	1	1	беседа
3.	Основы техники безопасности	2	1	1	беседа, игра
4.	Способы физкультурно-спортивной деятельности	2	-	2	практическое занятие



5.	Организация и проведение подготовительной части занятия	7	1	6	практическое занятие
6.	Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики	16	2	14	практическое занятие
7.	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>	2	18	практическое занятие
8.	Технико-тактическая подготовка	<b>13</b>	2	11	практическое занятие
9.	Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	<b>4</b>	-	4	игра
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	10	58	

## Содержание учебного плана

### Общая физическая подготовка

*Общая физическая подготовка* (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Упражнения без предметов

*Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:*

- а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;
- б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;
- в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мышц туловища:

- а) наклоны вперед, назад, в стороны;
- б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

*Упражнения для развития мышц ног:*

- а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;
- в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;
- г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед;
- д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

Упражнения общего воздействия.

Упражнения на расслабление мышц:

- а) встряхивание рук и ног в различных исходных положениях;
- б) постепенное напряжение в течение 4-6 секунд мышц рук, ног или всех мышц до максимального, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

*Акробатические упражнения:*

- а) стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о гимнастическую стенку, ходьба на руках;
- б) короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, с места, с шага и с разбега, толчком одной ногой и двумя; кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера и препятствия различной высоты с полетом с места и с разбега;

в) мост из положения лежа на спине с опорой на голову и руки, покачивание в положении моста, вставание на мост наклоном назад и через стойку на руках с помощью и без помощи партнера, вставание с моста.

*Упражнения с партнером:*

- а) с помощью партнера в различных исходных положениях упражнения на гибкость;
- б) с сопротивлением партнера и использованием веса партнера с воздействием на различные группы мышц;
- в) перетягивание, переталкивание, различные игры и эстафеты, ходьба и бег с партнером.

*Упражнения с предметами:*

Упражнения с набивными мячами:

- а) из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя;
- в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;
- г) сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;
- д) лежа на спине – броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе – броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;
- е) передача мяча в парах из положения стоя и сидя, борьба за мяч;
- ж) игры и эстафеты с передачей одного или нескольких мячей на быстроту, раскладывание и собирание мячей на время.

*Упражнения с палкой:*

- а) в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа – с палкой в руках с различной шириной хвата подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной.

*Упражнения со скакалкой:*

- а) прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе и приседе на двух ногах и с продвижением вперед;
- б) различные эстафеты.

*Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастическая стенка, канат, козел, скамейка и т.д.)

- а) висы, лазания, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;
- б) размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, перевороты в упор, соскоки;
- в) простые и опорные прыжки с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, выпрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги;
- г) комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий.

*Упражнения с отягощениями:*

- а) наклоны вперед, назад, повороты в стороны, вращения;
- б) различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы и с перекатом с пяток на носки, ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.

*Спортивные игры:*

- а) двусторонние игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

*Коньки и упражнения из других видов спорта:*

- а) применяются для улучшения здоровья занимающихся, развития сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и для разнообразия содержания тренировочных занятий.

С возрастом и ростом мастерства занимающихся количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые способствуют специализации, т.е. упражнения специальной физической подготовки.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп занимающегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые обеспечат успешное овладение техникой и рост результатов по избранной специализации. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п.

Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения:

Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания.

Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

- с преодолением веса собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями;
- с использованием сопротивления внешней среды;
- с преодолением внешних сопротивлений.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц.

Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения.

Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

Силовое направление – для развития силы мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения для каждого возраста практически максимальный, скорость выполнения варьируется. В этих упражнениях достигаются наибольшие показатели абсолютной силы мышц.

Скоростно-силовое направление решает задачу увеличения силы мышц и скорости движений. Упражнения выполняются максимально быстро с небольшими отягощениями или без них, с сохранением полной амплитуды движений.

Выносливость – способность выполнять продолжительную тренировочную работу.

Общая выносливость приобретает посредством длительной тренировочной работы, выполняемой с относительно невысокой интенсивностью. Увеличивать нагрузку в упражнениях на выносливость надо очень осторожно, чтобы не ухудшить работу сердечно – сосудистой системы. Начинаящим легкоатлетам развивать общую выносливость лучше посредством «смешанных» передвижений. Затем необходимо переходить на равномерный темп, постепенно увеличивая продолжительность тренировочной работы.

Общая выносливость способствует повышению работоспособности занимающихся, улучшению здоровья и является основой для развития специальной выносливости.

При развитии специальной выносливости выполняется уже более интенсивная скоростная работа. Бег менее продолжителен, но повторяется несколько раз в одном тренировочном занятии. Между пробежками занимающиеся отдыхают активно, выполняя бег «трусцой».

Бег с переменной скоростью является основным средством при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции.

Существует повторный метод, при котором бег повторяется на отрезках более коротких, чем соревновательная дистанция, с отдыхом после пробежки 15-20 минут.

Выносливость развивают постепенно. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. С ростом мастерства нагрузка постепенно увеличивается.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции – медленнее и дольше.

Совершенствование физических качеств занимающихся эффективно при проведении спортивно-оздоровительных занятий в игровой форме.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Любая двигательная деятельность человека состоит из определенных двигательных действий, состоящих из конкретных движений. Человек выполняет множество разнообразных движений, которые будут непохожи у разных людей. Это в первую очередь зависит от строения

суставов, расположения мышц и мышечных групп, активности центральной нервной системы и многих других факторов.

Все разнообразные движения человека объединяются одним основным понятием «техника». Техника движений может быть естественной и спортивной. Идет человек на работу, делает утреннюю пробежку - это естественная техника движений. Для того чтобы выиграть соревнование, победить соперника, применяется спортивная техника движений, которая требует проявления максимальных возможностей человеческого организма.

Спортивная техника движений носит целостный характер и в то же время она может разделяться на фазы: главную и вспомогательную.

Главная фаза - это ведущий элемент, где происходит реализация целевого назначения всего двигательного действия. В беге - это фаза заднего толчка бегового шага, в прыжках - фаза отталкивания, в метаниях - фаза финального движения, то есть самого толчка или броска снаряда.

Вспомогательные фазы создают оптимальные условия для выполнения главной фазы или помогают наиболее эффективно достичь цели после ее выполнения. В беге на короткие дистанции, например, это старт и стартовый разбег, в прыжках в длину - фаза полета, в высоту - переход через планку, в метании гранаты - бросковые шаги.

Для достижения наилучшего результата необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке и многое другое.

### **Основы техники бега**

Обучение технике беговых видов лучше всего начинать с техники бега на средние и длинные дистанции. Скорость в этих видах относительно невысокая, но в то же время здесь сохраняется общая визуальная техника бега, присущая всем его разновидностям.

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - 3000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Основная задача - сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму.

Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. В основе современной техники бега лежит стремление добиться: высокой скорости передвижения; сохранение этой скорости на протяжении всей дистанции бега при минимуме затрат энергии; свободы и естественности в каждом движении.

### **Техника бега на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, при этом используются стартовые колодки (станки).

Методические рекомендации: расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей. В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

При обычном старте для начинающих спортсменов расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

При растянутом старте расстояние от стартовой линии до первой колодки от 2-х до 3-х стоп, от первой до второй колодки - от 1,5 до 2-х стоп.

При сближенном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 стопы, от первой до второй - одна стопа.

При узком старте расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше.

Применение старта зависит от индивидуальных возможностей занимающихся, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал.

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, то есть занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч, взгляд направлен на расстояние 1 метр за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта, стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок обуви касался поверхности дорожки.

По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз, плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован, но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Руки работают разноименно, но допускается движение рук одноименно и с частотой выше, чем частота ног.

Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости. Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем начинает подъем туловища, важно постепенно поднимать туловище, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.

Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10-15 градусов по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо - вперед, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные, руки движутся разноименно, кисти свободно, без напряжения сжаты в кулак. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

Методические рекомендации: бег по дистанции заканчивается в тот момент, когда бегун касается створа финиша, то есть воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости.

В беге на 200 м имеются некоторые технические особенности. Спортсмены стартуют с виража и первую половину дистанции бегут по повороту дорожки, то есть чем выше скорость, тем больше наклон тела.

Бег на 400 м или «длинный спринт» также имеет свои особенности. Начинаящие бегуны и спринтеры невысокой квалификации должны стремиться к равномерному бегу по всей дистанции, выполняя его свободно и без лишних усилий.

### **Техника эстафетного бега**

В легкой атлетике различают следующие виды эстафетного бега:

- эстафетный бег, проводимый на стадионе: 4x100 м, 4x400 м;
- эстафеты на любые дистанции и с любым количеством этапов;
- эстафеты, проводимые вне стадиона. Они отличаются разной длиной и количеством этапов, участниками.

Техника бега по дистанции в эстафетах не отличается от техники бега соответствующих видов. Особенностью техники эстафетного бега является техника передачи эстафетной палочки на высокой скорости.

Методические рекомендации: существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу - вверх и сверху - вниз.

При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу-вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

При втором способе рука отводится также назад чуть в сторону, но плоскость ладони смотрит вверх. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением сверху - вниз, опуская ее на ладонь. При соприкосновении палочки с ладонью принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

В зоне передачи бегуны должны бежать, не мешая друг другу. Бегун, принимающий палочку, должен осуществлять бег и прием эстафеты, не оглядываясь назад, сохраняя высокую скорость.

### **Основы техники прыжков**

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

- прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту);
- прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Прыжок можно разделить на составные части:

- разбег и подготовка к отталкиванию - от начала движения до момента постановки толчковой ноги на место отталкивания;
- отталкивание - с момента постановки толчковой ноги до момента отрыва ее от места отталкивания;
- полет - с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания до соприкосновения местом приземления;
- приземление - с момента соприкосновения с местом приземления до полной остановки движения тела.

Методические рекомендации: основные задачи разбега - придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега, соответствующую прыжку и создать оптимальные условия для фазы отталкивания. Прыгун может начинать разбег или с места, как бы стартуя, или же с подхода до контрольной отметки начала разбега. Необходимо точно попасть на место отталкивания толчковой ногой, поэтому разбег, его ритм и все движения должны быть постоянными. При равноускоренном разбеге прыгун постепенно набирает скорость, увеличивая ее до оптимальной на последних шагах разбега. При разбеге с поддержанием скорости прыгун почти сразу на первых шагах набирает оптимальную скорость, поддерживает ее на протяжении всего разбега, несколько увеличивая в конце, на последних шагах.

В прыжках в длину с разбега при подготовке к отталкиванию происходит некоторое уменьшение длины последних шагов и увеличение их частоты.

В прыжках в высоту с разбега («перешагивание», «перекат») подготовка к отталкиванию происходит на последних двух шагах, когда маховая нога делает более длинный шаг, а толчковая нога делает более короткий быстрый шаг.

Отталкивание - основная фаза любого прыжка. В прыжках эта фаза наиболее кратковременная и в то же время наиболее важная и активная.

Методические рекомендации: одним из факторов, определяющих эффективность перевода горизонтальной скорости в вертикальную, является угол постановки толчковой ноги. Во всех прыжках на место отталкивания нога ставится быстро, энергично и жестко, в момент соприкосновения стопы с опорой она должна быть выпрямлена в коленном суставе.

Угол, образующийся вектором начальной скорости вылета тела прыгуна и горизонтом, называется углом вылета. Угол вылета зависит от угла постановки толчковой ноги и величины мышечных усилий в момент перевода скорости.

Полет - фаза целостного действия прыжка является безопорной (кроме прыжка с шестом, который мы не рассматриваем). Движениями звеньев тела в полете можно или создать оптимальные условия полета, либо нарушить их, и тем самым снизить результативность прыжка.

Приземление - это завершающая фаза прыжка. Цель любого приземления - создание безопасных условий спортсмену, исключающих получение различных травм.

### **Техника прыжков в высоту с разбега**

Прыжок в высоту с разбега – это координационно-сложный вид, предъявляющий высокие требования к физическим возможностям спортсменов.

В программе раскрыты два стиля прыжков в высоту - «перешагивание» и «перекат»:

- способ «перешагивание» является самым древним из всех стилей. Применяется на начальном этапе занятий легкой атлетикой.

Методические рекомендации: разбег состоит из 6-8 беговых шагов, выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание производится дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от проекции планки. Толчковая нога на место отталкивания ставится почти прямая. Мах выполняется прямой ногой, в высшей точке может слегка согнуться в колене. Приземление осуществляется на маховую ногу боком, поворачиваясь грудью к планке. Главное, чтобы высота места приземления давала возможность после перехода через планку, опустить почти прямую маховую ногу на место приземления.

- способ «перекат», ранее именовавшийся «хорайн», названный по имени американского прыгуна Д. Хорайна. Позже стиль получил название «перекат».

Методические рекомендации: разбег выполняется под углом к планке в 30-45 градусов. Отталкивание происходит ближней к планке ногой. После отталкивания прыгун подтягивает толчковую ногу и прижимает ее к маховой ноге. Во время взлета прыгун находится грудью к планке, он переходит ее тем боком, что и толчковая нога. При переходе через планку руки, опускаясь вниз, помогают развернуть туловище грудью вниз, маховая нога находится на уровне туловища. Приземление происходит на толчковую ногу и по необходимости на руки.

### **Техника прыжков в длину с места**

Техника прыжка в длину с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Методические рекомендации: при подготовке к отталкиванию спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз - назад, одновременно опускаясь на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись, как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди.

Руки при этом отводятся назад - вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

### **Техника прыжков в длину с разбега**

В программе раскрыты два стиля прыжков в длину с разбега - прыжок «согнув ноги» и «ножницы».

Прыжки в длину с разбега делятся на 4 фазы: разбег, отталкивание, фаза полета и приземление.

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической

подготовленности. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Методические рекомендации: существуют следующие варианты начала разбега: с места и с подхода, а также с постепенным набором скорости и резким началом. Необходимо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую - сзади на носке.

Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения, важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. При четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

При наборе скорости разбега прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Необходимо упругое отталкивание при каждом шаге, контроль своих движений, выполнение бега по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребающим» движением назад на полную стопу.

Отталкивание начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Оптимальный угол постановки толчковой ноги - около 70 градусов, нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене. Цель отталкивания - придать телу начальную скорость.

Полет начинается от места отталкивания, при этом все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.

Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге, где толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая.

Методические рекомендации: после взлета в положении шага, толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу.

Прыжок способом «ножницы» - самый сложный, более точное название этого способа «бег по воздуху». Отличительной чертой данного прыжка от других прыжков является выполнение в фазе «полета» 2-3-х шагов.

Методические рекомендации: из положения шага в полете маховая нога, выпрямляясь, опускается вниз -назад, толчковая нога выводится вперед, затем маховая нога, двигаясь назад, сгибается в коленном суставе, а толчковая нога выносится бедром вперед, согнутая в коленном суставе. После этого маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед, присоединяясь к толчковой ноге, и обе ноги, выпрямляясь в коленных суставах принимают положение перед приземлением.

Приземление - это заключительная часть прыжка. Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.

Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна.

### **Техника метания копья, гранаты, малого меча**

Техника метания копья может быть полностью применена в технике метания гранаты и в технике метания малого мяча.

Методические рекомендации: Держание копья выполняется двумя способами: захват края обмотки указательным и большим пальцами; захват края обмотки средним и большим пальцами. Остальные пальцы в обоих случаях располагаются на обмотке, удерживающейся в ладонной



впадине. Разбег у метателей копья состоит из 14-17 беговых шагов, 4-6 из которых приходится на бросковые шаги. Предварительная часть разбега у метателей копья начинается с постепенным увеличением его скорости. Максимальной скорости спортсмен достигает к началу бросковых шагов. После предварительной части разбега, наступив левой ногой на контрольную отметку, спортсмен начинает выполнять бросковые шаги. В этой части разбега спортсмен производит подготовку к финальному движению. На первых 2-4 шагах метатель отводит копье назад в положение замаха, из которого производится бросок. Отведение руки в это положение осуществляется прямо-назад или вперед-вниз-назад-вверх. После отведения руки назад спортсмен начинает подготовку к финальному движению. Важнейшей деталью в подготовке к выполнению финального движения является обгон туловища ногами и тазом, что обеспечивает оптимальное положение спортсмена для выполнения броска - положение наклона туловища назад. Наиболее значимой деталью техники при подготовке к выполнению финального движения является скрестный шаг. Он выполняется акцентированным движением с левой ноги на правую. Правая нога при этом пронесется скрестно перед левой, «скручиванию» туловища по отношению к тазу и ногам. Важно, чтобы при выполнении скрестного шага левая рука выполнила движение вперед-вправо перед грудью с большой амплитудой, что способствует более закрытому положению копьеметателя перед броском. После выпуска копья спортсмен стремится сохранить равновесие, не выходя вперед за ограничительную линию. Для этого выполняется активная смена ног со следующим энергичным упором правой ногой.

В технике метания гранаты и малого мяча отличаются лишь способы держания снарядов.

**Держание гранаты.**

Методические рекомендации: граната держится за дальний конец ручки, захватывая его четырьмя пальцами, мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату вдоль оси.

**Держание малого мяча.**

Методические рекомендации: мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец - с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.

В основу методических рекомендаций по написанию программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе 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, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Методическая часть учебной программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В программе необходимо представить широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно для этапа начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

#### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила									+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

## **Содержание учебного плана 1 года обучения (1 классы)**

### **Раздел 1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности (2 часа)**

*Теория.* Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики. Развитие лёгкой атлетики в России

*Практика.* Подвижные игры.

### **Раздел 2. Гигиенические основы (3 часа).**

*Теория.* Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом

Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь.

*Практика.* Подвижные игры.

### **Раздел 3. Основы техники безопасности (2 часа)**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Профилактика травматизма на занятиях.

*Практика.* Игра «Салочки». Эстафеты с мячом.

### **Раздел 4. Способы физкультурно-спортивной деятельности (2 часа).**

*Практика.* Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Игра «Удержись на месте». Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Эстафеты с препятствиями.

### **Раздел 5. Организация и проведение подготовительной части занятия (6 часов).**

*Теория.* Подготовка спортивной площадки к занятиям

*Практика.* Игра «Бег за обручем». Игра «Перепрыгни Ручей». Игра «Попади в мишень»  
Игра «Точное метание». Эстафеты с предметами. Игра «Шишки, желуди, орехи».

### **Раздел 6. Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики (17 часов).**

*Теория.* Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты. «Эстафета с препятствием». Общеразвивающие упражнения при обучении основным видам лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты  
Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств.

### **Раздел 7. Специальная физическая подготовка (20 часов).**

*Практика.* Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Медленный бег и его разновидности. Ускорения на отрезках 20-50 м. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Барьерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами. Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическими снарядами.

Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

### **Раздел 8. Техничко-тактическая подготовка (11 часов).**

*Теория.* Техничко-тактическая подготовка.

*Практика.* Спринтерский бег. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости. Техничко-тактическая подготовка. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Техничко-тактическая подготовка

Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Техничко-тактическая подготовка. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки».

#### **Раздел 8. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (5 часов).**

*Практика.* День здоровья. Веселые старты. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведение занятий по укреплению здоровья. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры. Эстафетный бег. Подвижные игры. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.

### **Содержание учебного плана 2 года обучения (2-3 классы)**

#### **Раздел 1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности (3 часа).**

*Теория.* Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики. Развитие лёгкой атлетики в России. Выдающиеся легкоатлеты России.

*Практика.* Подвижные игры.

#### **Раздел 2. Гигиенические основы (3 часа).**

*Теория.* Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом.

*Практика.* Подвижные игры.

*Теория.* Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. Общие требования к личной гигиене юных легкоатлетов.

*Практика.* Подвижные игры

#### **Раздел 3. Основы техники безопасности (2 часа).**

*Практика.* Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Профилактика травматизма на занятиях.

Подвижные игры. Эстафеты с предметами

#### **Раздел 4. Способы физкультурно-спортивной деятельности (2 часа).**

*Практика.* Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Игра «Удержись на месте». Субъективные и объективные показатели состояния здоровья

Эстафеты с препятствиями

#### **Раздел 5. Организация и проведение подготовительной части занятия (7 часов). *Практика.***

Подготовка спортивной площадки к занятиям. Игра «Бег за обручем». «Эстафета с препятствием». Игра «Перепрыгни Ручей». Игра «Попади в мишень». Игра «Точное метание». Эстафеты с предметами. Игра «Шишки, желуди, орехи».

#### **Раздел 6. Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики (16 часов).**

*Практика.* Круговая тренировка. Упражнения без предметов

Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития мышц туловища. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития мышц ног. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения на расслабление мышц. Подвижные игры и эстафеты. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения с партнером. Круговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения с предметами.

#### **Раздел 7. Специальная физическая подготовка (20 часов).**

*Теория.* Медленный бег и его разновидности. Развитие выносливости.

*Практика.* Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Ускорения на отрезках 20-50 м. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Барьерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами. Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическими снарядами. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

#### **Раздел 8. Участие в соревнованиях (1 час).**

*Практика.* Участие в соревнованиях.

#### **Раздел 9. Техничко-тактическая подготовка (11 часов).**

*Теория.* Техничко-тактическая подготовка.

*Практика.* Спринтерский бег. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости. Техничко-тактическая подготовка. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Техничко-

тактическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Техничко-тактическая подготовка  
Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры и эстафеты. Развитие общей выносливости. Участие в соревнованиях.

#### **Раздел 10. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (3 часа).**

*Практика.* День здоровья. Веселые старты. Участие в соревнованиях

### **Содержание учебного плана 3 года обучения (4-6 классы)**

#### **Раздел 1. Знания о физкультурно-спортивной деятельности (3 часа).**

*Теория.* Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики. ОФП. Развитие лёгкой атлетики в России. Техника безопасности на занятиях ОФП. Выдающиеся легкоатлеты России. ОФП.

*Практика.* Техника безопасности на занятиях ОФП.

#### **Раздел 2. Гигиенические основы (3 часа).**

*Теория.* Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом. ОФП

Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. Общие требования к личной гигиене юных легкоатлетов.

*Практика.* Спортивные игры.

#### **Раздел 3. Основы техники безопасности (2 часа).**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Профилактика травматизма на занятиях.

*Практика.* Спортивные игры. Комбинированная эстафета.

#### **Раздел 4. Способы физкультурно-спортивной деятельности (2 часа).**

*Практика.* Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Бег с препятствиями. Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Эстафета с предметами.

#### **Раздел 5. Организация и проведение подготовительной части занятия (7 часов).**

*Теория.* Развитие координационных способностей.

*Практика.* Игра «Десять передач». Игра «Не пропусти мяч». Развитие прыгучести. Игра «Перепрыгни Ручей». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мишень»  
Игра «Точное метание». Эстафеты с предметами. Игра «Третий лишний».

#### **Раздел 6. Физическое совершенствование средствами лёгкой атлетики (16 часов).**

*Практика.* Круговая тренировка. Спортивные игры и эстафеты. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи. Спортивные игры и эстафеты. Упражнения для развития мышц туловища. Круговая тренировка. Упражнения для развития мышц ног. Спортивные игры и эстафеты. Упражнения на расслабление мышц.

#### **Раздел 7. Специальная физическая подготовка (20 часов).**

*Теория.* Медленный бег и его разновидности. Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств.

*Практика.* Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Ускорения на отрезках 20-50 м. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Барьерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега

Прыжки в высоту с места. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами. Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическими снарядами. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости.

#### **Раздел 8. Техничко-тактическая подготовка (13 часов).**

*Практика.* Техника бега на короткие дистанции. Прыжки с преодолением горизонтальных препятствий. Прыжки с преодолением вертикальных препятствий. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель и на дальность. Техника эстафетного бега. Развитие общей выносливости. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Техника бега на длинные дистанции.

#### **Раздел 9. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (2 часа).**

*Практика.* День здоровья. Веселые старты. Эстафеты. Подведение итогов года.

## Планируемые результаты освоения программы

По окончании изучения программы 1 года обучения обучающийся должен:

### **Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.

*Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.*

По окончании изучения программы 2 года обучения обучающийся должен:

**По окончании освоения программы воспитанники должны:**

### **Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- основы гигиенических требований при занятиях лёгкой атлетикой;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном, дать характеристику собственному выполнению упражнения;
- активно участвовать в подвижных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.

*Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.*

По окончании изучения программы 3 года обучения обучающийся должен:

**По окончании освоения программы воспитанники должны:**

### **Знать:**

- историю развития лёгкой атлетики;
- индивидуальные особенности физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- технику спринтерского бега.

### **Уметь:**

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- сопоставлять изученный материал с возможностью его применения в игровой и повседневной деятельности;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники разных видов лёгкой атлетики;
- работать в группе, анализировать, сравнивать выполнение товарища с эталоном, дать характеристику собственному выполнению упражнения;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; - активно участвовать в спортивных играх для развития специальных физических качеств легкоатлета.

*Использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.*

**Календарный учебный график  
1 год обучения (1 классы)  
Стартовый уровень**

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия/контроля	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Очная, групповая	1	Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа
2	сентябрь			Очная, групповая	1	Развитие лёгкой атлетики в России Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа
3	сентябрь			Очная, групповая	1	Выдающиеся легкоатлеты России Подвижные игры	Спортивный зал	Игра
4	сентябрь			Очная, групповая	1	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом Подвижные игры	Спортивный зал	Игра
5	сентябрь			Очная, групповая	1	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое занятие
6	сентябрь			Очная, групповая	1	Общие требования к личной гигиене юных легкоатлетов Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое занятие
7	сентябрь			Очная, групповая	1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале	Спортивный зал	Практическое занятие

						и на спортивной площадке Подвижные игры		
8	сентябрь			Очная, групповая	1	Профилактика травматизма на занятиях Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
9	октябрь			Очная, групповая	1	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья	Спортивный зал	Практическое занятие
10	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Удержись на месте»	Спортивный зал	Практическое занятие
11	октябрь			Очная, групповая		Подготовка спортивной площадки к занятиям Игра «Бег за обручем»	Спортивный зал	Практическое занятие
12	октябрь			Очная, групповая	1	«Эстафета с препятствием»	Спортивный зал	Практическое занятие
13	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Перепрыгни Ручей»	Спортивный зал	Игра
14	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Попади в мишень»	Спортивный зал	Практическое занятие
15	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Точное метание»	Спортивный зал	Практическое занятие
16	ноябрь			Очная, групповая	1	Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
17	ноябрь			Очная, групповая	1	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Спортивный зал	Практическое занятие
18	ноябрь			Очная, групповая	1	Круговая тренировка Упражнения без предметов	Спортивный зал	Практическое занятие
19	ноябрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Игра
20	ноябрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	Спортивный зал	Практическое занятие
21	ноябрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
22	ноябрь			Очная,	1	Упражнения для	Спортивн	Практическ



				групповая		развития мышц туловища	ый зал	ое занятие
23	ноябрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
24	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц ног	Спортивный зал	Практическое занятие
25	декабрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
26	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения на расслабление мышц	Спортивный зал	Практическое занятие
27	декабрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
28	декабрь			Очная, групповая	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
29	декабрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
30	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения с партнером	Спортивный зал	Практическое занятие
31	декабрь			Очная, групповая	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Практическое занятие
32	январь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Игра
33	январь			Очная, групповая	1	Упражнения с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
34	январь			Очная, групповая	1	Беговые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
35	январь			Очная, групповая	1	Бег с низкого старта	Спортивный зал	Практическое занятие
36	январь			Очная, групповая	1	Медленный бег и его разновидности	Спортивный зал	Практическое занятие
37	январь			Очная, групповая	1	Ускорения на отрезках 20-50 м	Спортивный зал	Практическое занятие
38	январь			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
39	февраль			Очная, групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
40	февраль			Очная,	1	Развитие	Спортивный	Практическое

	ь			групповая		выносливости	ый зал	ое занятие
41	февраль			Очная, групповая	1	Барьерный бег	Спортивный зал	Тестирование
42	февраль			Очная, групповая	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
43	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
44	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
45	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в высоту с места	Спортивный зал	Практическое занятие
46	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в высоту с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
47	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц рук	Спортивный зал	Практическое занятие
48	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц ног	Спортивный зал	Практическое занятие
49	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами	Спортивный зал	Практическое занятие
50	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическими снарядами	Спортивный зал	Практическое занятие
51	март			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
52	март			Очная, групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
53	март			Очная, групповая	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
53	март			Очная, групповая	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Соревнования
55	апрель			Очная, групповая	1	Технико-тактическая подготовка Спринтерский бег	Спортивный зал	Практическое занятие
56	апрель			Очная,	1	Подвижные игры	Спортивный	Практическое

				групповая		и эстафеты	ый зал	ое занятие
57	апрель			Очная, групповая	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
58	апрель			Очная, групповая	1	Технико-тактическая подготовка Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
59	апрель			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
60	апрель			Очная, групповая	1	Технико-тактическая подготовка Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
61	апрель			Очная, групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
62	апрель			Очная, групповая	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическое занятие
63	май			Очная, групповая	1	Технико-тактическая подготовка Метание мяча в цель и на дальность	Спортивный зал	Практическое занятие
64	май			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Игра
65	май			Очная, групповая	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
66	май			Очная, групповая	1	Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Соревнование
67	май			Очная, групповая	1	День здоровья Эстафеты. Подведение итогов года	Спортивный зал	Практическое занятие
68	май			Очная, групповая	1	Веселые старты Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Игра

**Календарный учебный график  
2 год обучения (2-3 классы)  
Стартовый уровень**

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения	Форма занятия/контроль	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	--------	------------------	------------------------	--------------	--------------	------------------	----------------

			занятия	я	в			
1	сентябрь			Очная, групповая	1	Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа
2	сентябрь			Очная, групповая	1	Развитие лёгкой атлетики в России Подвижные игры	Спортивный зал	Беседа
3	сентябрь			Очная, групповая	1	Выдающиеся легкоатлеты России Подвижные игры	Спортивный зал	Игра
4	сентябрь			Очная, групповая	1	Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом Подвижные игры	Спортивный зал	Игра
5	сентябрь			Очная, групповая	1	Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое занятие
6	сентябрь			Очная, групповая	1	Общие требования к личной гигиене юных легкоатлетов Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое занятие
7	сентябрь			Очная, групповая	1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке Подвижные игры	Спортивный зал	Практическое занятие
8	сентябрь			Очная, групповая	1	Профилактика травматизма на занятиях Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
9	октябрь			Очная, групповая	1	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья Игра «Удержись»	Спортивный зал	Практическое занятие

						на месте»		
10	октябрь			Очная, групповая	1	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья Эстафеты с препятствиями	Спортивный зал	Практическое занятие
11	октябрь			Очная, групповая		Подготовка спортивной площадки к занятиям Игра «Бег за обручем»	Спортивный зал	Практическое занятие
12	октябрь			Очная, групповая	1	«Эстафета с препятствием»	Спортивный зал	Практическое занятие
13	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Перепрыгни Ручей»	Спортивный зал	Игра
14	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Попади в мишень»	Спортивный зал	Практическое занятие
15	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Точное метание»	Спортивный зал	Практическое занятие
16	ноябрь			Очная, групповая	1	Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
17	ноябрь			Очная, групповая	1	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Спортивный зал	Практическое занятие
18	ноябрь			Очная, групповая	1	Круговая тренировка Упражнения без предметов	Спортивный зал	Практическое занятие
19	ноябрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Игра
20	ноябрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	Спортивный зал	Практическое занятие
21	ноябрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
22	ноябрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц туловища	Спортивный зал	Практическое занятие
23	ноябрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
24	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц	Спортивный зал	Практическое занятие

				ая		НОГ		
25	декабрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
26	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения на расслабление мышц	Спортивный зал	Практическое занятие
27	декабрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
28	декабрь			Очная, групповая	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
29	декабрь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
30	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения с партнером	Спортивный зал	Практическое занятие
31	декабрь			Очная, групповая	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Практическое занятие
32	январь			Очная, групповая	1	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
33	январь			Очная, групповая	1	Упражнения с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
34	январь			Очная, групповая	1	Беговые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
35	январь			Очная, групповая	1	Бег с низкого старта	Спортивный зал	Практическое занятие
36	январь			Очная, групповая	1	Медленный бег и его разновидности	Спортивный зал	Практическое занятие
37	январь			Очная, групповая	1	Ускорения на отрезках 20-50 м	Спортивный зал	Практическое занятие
38	январь			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
39	февраль			Очная, групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
40	февраль			Очная, групповая	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
41	февраль			Очная, групповая	1	Барьерный бег	Спортивный зал	Практическое занятие
42	февраль			Очная, групповая	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие

				ая				
43	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
44	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
45	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в высоту с места	Спортивный зал	Практическое занятие
46	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в высоту с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
47	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц рук	Спортивный зал	Практическое занятие
48	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц ног	Спортивный зал	Практическое занятие
49	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц с гимнастическими снарядами	Спортивный зал	Практическое занятие
50	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическими снарядами	Спортивный зал	Практическое занятие
51	март			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
52	март			Очная, групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
53	март			Очная, групповая	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
53	март			Очная, групповая	1	Техника бега на короткие дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
55	апрель			Очная, групповая	1	Прыжки с преодолением горизонтальных препятствий	Спортивный зал	Практическое занятие
56	апрель			Очная, групповая	1	Прыжки с преодолением вертикальных препятствий	Спортивный зал	Практическое занятие
57	апрель			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
58	апрель			Очная, групповая	1	Развитие скоростных	Спортивный зал	Практическое занятие

				ая		качеств		
59	апрель			Очная, групповая	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
60	апрель			Очная, групповая	1	Техника бега на длинные дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
61	апрель			Очная, групповая	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическое занятие
62	апрель			Очная, групповая	1	Метание мяча в цель и на дальность	Спортивный зал	Практическое занятие
63	май			Очная, групповая	1	Техника эстафетного бега	Спортивный зал	Практическое занятие
64	май			Очная, групповая	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
65	май			Очная, групповая	1	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	Спортивный зал	Практическое занятие
66	май			Очная, групповая	1	Техника бега на длинные дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
67	май			Очная, групповая	1	День здоровья Эстафеты. Подведение итогов года.	Спортивный зал	Соревнование
68	май			Очная, групповая	1	Веселые старты Участие в соревнованиях	Спортивный зал	Игра

**Календарный учебный график  
3 год обучения (4-6 классы)  
Стартовый уровень**

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия/контроля	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Очная, групповая	1	Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики. ОФП	Спортивный зал	Беседа
2	сентябрь			Очная, групповая	1	Развитие лёгкой атлетики в России. Техника безопасности на занятиях. ОФП	Спортивный зал	Беседа
3	сентябрь			Очная,	1	Выдающиеся	Спортивн	Игра



	ь			групповая		легкоатлеты России. ОФП	ый зал	
4	сентябрь			Очная, групповая	1	Вводный инструктаж. История развития лёгкой атлетики. ОФП	Спортивный зал	Беседа
5	сентябрь			Очная, групповая	1	Развитие лёгкой атлетики в России. Техника безопасности на занятиях. ОФП	Спортивный зал	Практическое занятие
6	сентябрь			Очная, групповая	1	Выдающиеся легкоатлеты России. ОФП	Спортивный зал	Практическое занятие
7	сентябрь			Очная, групповая	1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Спортивные игры	Спортивный зал	Практическое занятие
8	сентябрь			Очная, групповая	1	Профилактика травматизма на занятиях. Комбинированная эстафета	Спортивный зал	Практическое занятие
9	октябрь			Очная, групповая	1	Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Бег с препятствиями	Спортивный зал	Практическое занятие
10	октябрь			Очная, групповая	1	Субъективные и объективные показатели состояния здоровья. Эстафета с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
11	октябрь			Очная, групповая		Подготовка спортивной площадки к занятиям Игра «Десять передач»	Спортивный зал	Игра
12	октябрь			Очная, групповая	1	Развитие координационных способностей. Игра «Не пропусти мяч»	Спортивный зал	Игра
13	октябрь			Очная, групповая	1	Развитие прыгучести. Игра «Перепрыгни Ручей»	Спортивный зал	Практическое занятие
14	октябрь			Очная,	1	Развитие	Спортивн	Практическ

				групповая		скоростно-силовых качеств. Игра «Попади в мишень»	ый зал	ое занятие
15	октябрь			Очная, групповая	1	Игра «Точное метание»	Спортивный зал	Игра
16	ноябрь			Очная, групповая	1	Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Эстафета
17	ноябрь			Очная, групповая	1	Игра «Третий лишний»	Спортивный зал	Игра
18	ноябрь			Очная, групповая	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Практическое занятие
19	ноябрь			Очная, групповая	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
20	ноябрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи	Спортивный зал	Практическое занятие
21	ноябрь			Очная, групповая	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
22	ноябрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц туловища	Спортивный зал	Практическое занятие
23	ноябрь			Очная, групповая	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Практическое занятие
24	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения для развития мышц ног	Спортивный зал	Практическое занятие
25	декабрь			Очная, групповая	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
26	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения на расслабление мышц	Спортивный зал	Практическое занятие
27	декабрь			Очная, групповая	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Практическое занятие
28	декабрь			Очная, групповая	1	Акробатические упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
29	декабрь			Очная, групповая	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортивный зал	Игра
30	декабрь			Очная, групповая	1	Упражнения с партнером	Спортивный зал	Практическое занятие
31	декабрь			Очная,	1	Круговая	Спортивн	Практическ

				групповая		тренировка	ый зал	ое занятие
32	январь			Очная, групповая	1	Спортивные игры и эстафеты	Спортивный зал	Практическое занятие
33	январь			Очная, групповая	1	Упражнения с предметами	Спортивный зал	Практическое занятие
34	январь			Очная, групповая	1	Беговые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
35	январь			Очная, групповая	1	Бег с низкого старта	Спортивный зал	Практическое занятие
36	январь			Очная, групповая	1	Медленный бег и его разновидности	Спортивный зал	Практическое занятие
37	январь			Очная, групповая	1	Ускорения на отрезках 20-50 м	Спортивный зал	Практическое занятие
38	январь			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
39	февраль			Очная, групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
40	февраль			Очная, групповая	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
41	февраль			Очная, групповая	1	Барьерный бег	Спортивный зал	Практическое занятие
42	февраль			Очная, групповая	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Практическое занятие
43	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
44	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
45	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в высоту с места	Спортивный зал	Практическое занятие
46	февраль			Очная, групповая	1	Прыжки в высоту с разбега	Спортивный зал	Практическое занятие
47	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц рук	Спортивный зал	Практическое занятие
48	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц ног	Спортивный зал	Практическое занятие
49	март			Очная,	1	Упражнения для	Спортивн	Практическ

				групповая		развития силы мышц с гимнастическими снарядами	ый зал	ое занятие
50	март			Очная, групповая	1	Упражнения для развития силы мышц с легкоатлетическими снарядами	Спортивный зал	Практическое занятие
51	март			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
52	март			Очная, групповая	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
53	март			Очная, групповая	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
53	март			Очная, групповая	1	Техника бега на короткие дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
55	апрель			Очная, групповая	1	Прыжки с преодолением горизонтальных препятствий	Спортивный зал	Практическое занятие
56	апрель			Очная, групповая	1	Прыжки с преодолением вертикальных препятствий	Спортивный зал	Практическое занятие
57	апрель			Очная, групповая	1	Прыжки в длину с места	Спортивный зал	Практическое занятие
58	апрель			Очная, групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Практическое занятие
59	апрель			Очная, групповая	1	Бег на длинные дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
60	апрель			Очная, групповая	1	Техника бега на длинные дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
61	апрель			Очная, групповая	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Практическое занятие
62	апрель			Очная, групповая	1	Метание мяча в цель и на дальность	Спортивный зал	Практическое занятие
63	май			Очная, групповая	1	Техника эстафетного бега	Спортивный зал	Практическое занятие
64	май			Очная, групповая	1	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Практическое занятие
65	май			Очная,	1	Техника метания	Спортивн	Практическ

				групповая		малого мяча в цель и на дальность	ый зал	ое занятие
66	май			Очная, групповая	1	Техника бега на длинные дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
67	май			Очная, групповая	1	День здоровья Веселые старты	Спортивный зал	Практическое занятие
68	май			Очная, групповая	1	Эстафеты. Подведение итогов года.	Спортивный зал	Игра

### **Условия реализации программы Методическое обеспечение**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме;
- используются методы:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**: учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике.

Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и/или спортивный манеж, зал, площадь которых должна быть не менее 4 кв. м. на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- комната для переодевания;
- стойки – 6 штук;
- скакалки, 20 штук;
- мячи баскетбольные 4 штуки;
- мячи волейбольные 4 штуки;
- сетка для мячей 1 штука;
- комплект фишек 20 штук,
- рулетка 3 м 1 штука;
- эстафетные палочки 4 штуки;
- стартовые колодки 4 штуки;
- тренировочные манишки, 20 штук,
- секундомер;
- свисток.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах,

видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

### Система контроля результативности программы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности используются следующие виды контроля:

- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (середина учебного года);
- итоговый контроль (конец учебного года).

**Текущий** контроль проходит в течение года в виде опросов, собеседований, педагогических наблюдений, самостоятельных соревнований, сдачи тестов, нормативов, участия в соревнованиях различных уровней.

**Промежуточный контроль** проводится по полугодиям. Представляет собой мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

**Итоговая** аттестация проводится в конце каждого года обучения в мае месяце. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### Критерии оценивания

При оценивании деятельности учащихся на занятиях легкой атлетикой следует обращать внимание на следующие моменты:

- технику овладения программным материалом;
- количественные показатели (результаты);
- систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями;
- соответствие физических возможностей школьников учебным нормативам;
- индивидуальные изменения результатов при выполнении физических упражнений

#### Протокол № 1

тестовых упражнений **по общей физической подготовке**, обучающихся по программе «Легкая атлетика»  
группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

№ п.п.	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			<i>Бег 30 м</i>		<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

#### Протокол № 2

тестовых упражнений **по специальной физической подготовке**, обучающихся по программе «Легкая атлетика»  
группа № \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_ кол-во человек в группе \_\_\_\_\_  
Дата проведения тестирования « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

№ п.п.	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			<i>Челночный бег 3x10м (сек)</i>		<i>Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)</i>		<i>Метание малого мяча на дальность</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Итоговая аттестация учащихся по программе «Легкая атлетика» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

**1 год обучения (1 класс)**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение правильно выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

**2 год обучения (2-3 класс)**

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, городского и окружного.

**3 год обучения (4-6 класс)**

- мониторинг на начало и на окончание третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по легкой атлетике (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- результаты соревнований городского уровня.

Для успешного изучения детьми и подростками широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки юных легкоатлетов. Следует учесть, что периодизация тренировочного процесса носит условный характер.

**Оценочные материалы**

Мальчики			Упражнение <u>1 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1

40	30	20	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	50	40	30
16	14	11	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	14	12	9
30	25	15	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	8	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+7	+5	+3

Мальчики			Упражнение <u>2 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1050	950	850	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	40	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	50	40	35
60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	65	55	40
40	36	32	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	36	32	28
23	18	13	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	16	12	7
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	12	10	8
310	245	215	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	280	215	175
4	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	11	7	5



18	10	2	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	12	6	2
11	9	5	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	9	5	3
18	15	12	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	16	13	10
32	27	18	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+8	+6	+4

Мальчики			Упражнение <u>3 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	Без учета времени		
1100	1000	900	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	145	125	110
80	70	60	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	70	60	45
70	60	40	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	75	65	50
42	38	34	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	38	34	30
27	22	15	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	17	14	9
18	15	12	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	15	12	10
360	270	220	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	345	265	215
19	17	13	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	17	14	11
33	30	20	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	25	20	16
+8	+5	+3	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+9	+7	+4
5	3	1	<u>Подтягивание из вися</u> (раз)			

16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	8	6
20	12	3	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	14	8	2
12	10	6	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	9	6	4

Мальчики			Упражнение <u>4 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	11.4	11.8	12.2
40	46	50	<u>Бег на 200 метров</u> (сек)	44	48	54
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1150	1050	950	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	90	70	60
14	10	8	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	13	9	7
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	90	85	70
44	40	36	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	<u>Приседание на одной ноге</u> (раз)	4	2	1
14	11	7	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	10	6	4
5	3	2	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	9	7
23	14	5	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	16	10	3
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	19	15	10

21	18	15	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	18	15	12
380	310	270	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	350	275	230
+9	+6	+4	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+10	+8	+5
20	18	15	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	18	15	12
34	32	22	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	28	22	18

Мальчики			Упражнение <u>5 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.3	5.8	6.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.0	11.5	12.0
38	41	44	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	42	45	48
1.05	1.10	1.15	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		

1200	1100	1000	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	900	800	700
15	14	13	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	14	13	12
30	29	26	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	24	22	20
170	160	140	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	160	150	130
300	270	250	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	270	240	210
105	100	90	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	100	80	70
550	520	490	<u>Тройной прыжок</u> (см)	500	460	420
30	25	20	<u>Прыжки через скакалку 15 сек</u> (раз)	35	30	25
90	80	70	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	42	38	34
7	5	3	<u>Приседание на одной ноге</u> (раз)	5	3	2
33	27	19	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	20	16	12
25	22	19	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	22	19	16
400	330	290	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	380	290	240
7	5	3	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
19	15	13	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	15	10	8
25	15	6	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	18	12	5
21	19	16	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	19	16	13

36	33	24	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	31	23	20
+10	+8	+6	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+12	+8	+5
16	12	8	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00
50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12

Мальчики			Упражнение <u>6 класс</u>	Девочки		
выс	ср	низ		выс	ср	низ
5.1	5.6	5.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.8	11.3	11.8
37	40	43	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	41	44	47
1.00	1.03	1.07	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1250	1150	1050	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	950	850	750
8.3	9.0	9.3	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	14	14	13

32	30	28	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	26	24	22
175	165	145	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	165	155	140
330	300	270	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	300	270	240
110	105	95	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	100	90	80
560	530	500	<u>Тройной прыжок</u> (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	125	115	80
36	29	21	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	23	18	15
28	25	23	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	25	23	20
430	350	305	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	400	320	250
8	6	4	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
27	20	10	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	20	14	5
20	16	12	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	11	7	5
37	34	26	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	32	25	22

### Методические рекомендации

Тестирования по ОФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах,

туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

#### **Формы тренировочных занятий:**

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.--- Тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.

- Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.

- Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

- Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.

- Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.

- Участие в соревнованиях.

- Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий преподавателя.

#### **Список литературы.**

##### *Литература для учителя:*

1. Аршинник С. П. Элементы кросса на уроках [Текст] / С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - С. 23-26.
2. Балыбердин О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. - 2011. - № 5. - С. 6-9. - № 6. - С. 35-39.
3. Левинтов И. Я. Подготовка бегунов - легкоатлетов на внеклассных занятиях [Текст] / И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 5. - С. 61 - 66.
4. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст] : практ. рук. для тренера / Локтев С. А. - М. : Сов. спорт, 2007. – С. 402.
5. Морозов В. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений [Текст] / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. - 2007. - № 6. - С. 11-14. - 2008. - № 3. - С. 8-10.
6. Стрельникова И. В. Как построить вводную часть урока по легкой атлетике [Текст] / И. В. Стрельникова // Физическая культура в школе. - 2011. - № 3. - С. 21-23.
7. Ульянова Т. А. Интегрированные уроки по легкой атлетике в IV классе / Т. А. Ульянова // Физическая культура в школе. - 2011. - № 4. - С. 25-26. - № 5. - С. 10-11. - № 6. - С. 39-40.
8. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Издательство ОГУП «Шадринский Дом печати», 2007.-212 с.
9. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
10. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/
11. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб./ Под ред. Хоменкова Л.С. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003.
13. Матвеев Л.П., Озолин Э.С. «Теория и методика физического воспитания». М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986.
15. Пагадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Изд-во «Физкультура и спорт». 1998. – 496 с.

16. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки легкой атлетике в школе. Минск, Польша, 1989.
17. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
18. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Попова В.Б. М., ФиС, 1984.

*Литература для детей и родителей (законных представителей):*

- 1.. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в легкой атлетике. М., ФиС, 1965.
2. Кузнецов В.С., Колодинский Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод.пособие.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.