

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Алатырского муниципального округа Чувашской Республики

Принята
решением Педагогического совета
МАУ ДО «СШ»
Алатырского муниципального округа
Протокол от 20 августа 2024 г. № 7

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «СШ»
Алатырского муниципального округа
от 26 августа 2024 г. № 147

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Афанасьев Юрий Петрович

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

IV. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

VII. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

X. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для организации тренировочного процесса обучающихся в возрасте 5-11 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость группы – 17-22 человека.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (264 часа в год).

Легкая атлетика – самая массовая из всех спортивных дисциплин, объединяющая в себе бег, прыжки, ходьбу, метание и многоборье. Термин «легкая атлетика» происходит от древнегреческого «атлетикос» - борьба, упражнение. Атлетами греки называли людей, которые занимались физическими упражнениями, отличались гармоничным развитием, силой, быстротой, ловкостью и выносливостью.

Легкую атлетику часто называют «королевой спорта». Объясняется это тем, что ее программа во всех крупнейших соревнованиях, включая и Олимпийские игры, является самой обширной по количеству комплектов медалей - легкоатлеты разыгрывают 47 комплектов медалей.

Во все времена данный вид спорта привлекал самое пристальное внимание обучающихся и при целенаправленной подготовке позволял достигать успехов.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;

- Письма Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказа Минспорта РФ от 15 ноября 2018г № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- СанПиНа 2.4.4.-3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Алатырского района Чувашской Республики.

Цель программы: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей через создание условий для массового привлечения их к занятиям по легкой атлетике, а также подготовка и отбор наиболее перспективных обучающихся к многолетней подготовке спортсменов-легкоатлетов.

Основные задачи реализации программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развитие у занимающихся необходимых физических качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость;
- воспитание волевых, моральных, этических и эстетических качеств;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- подготовка к поступлению в профессиональные и высшие образовательные организации;
- формирование начальной спортивной подготовки;
- приобщение обучающихся к занятиям по легкой атлетике;
- формирование и развитие способностей для занятий по легкой атлетике;
- подготовка и отбор обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность настоящей программы обуславливается комплексностью подхода, сочетающего в себе как совершенствование физических способностей обучающихся, так и воспитание волевых, моральных, этических и эстетических качеств у детей. Кроме этого, в ходе реализации программы активизируется общее развитие детей и их приобщение к физической культуре и спорту.

Новизна настоящей программы исходит из содержания программы, предусматривающего оптимизированное соотношение теоретических и практических занятий, позволяющих развить общефизическую и специальную физическую подготовку обучающихся.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий последовательно осваивается новый материал, а также закрепляют пройденный ранее. При этом большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных упражнений.

Программа направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по легкой атлетике, а также на удовлетворение их потребности в развитии познавательной деятельности и двигательной активности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	10		10
2	Общая физическая подготовка		190	190
3	Специальная физическая подготовка		60	60
4	Контрольно-переводные испытания		4	4
	ИТОГО часов:	10	254	264

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка – 10 часов.

Теоретическая подготовка - есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем и других наглядных пособий.

Тема: История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта (история).
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
- Легкая атлетика, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики.
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, республики, района).

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, основы и принципы.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок дня спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря.

Тема: Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

- Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валиние, (согревающий, успокаивающий, восстановительный).

- Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета, меры их профилактики, оказание первой доврачебной помощи.

Общая физическая подготовка – 190 часов

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.
- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.
- Упражнения для увеличения гибкости.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

Специальная физическая подготовка – 60 часов

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.
- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

Контрольно-переводные испытания – 4 часа

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту
- прыжки с шестом
- толкание ядра
- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
 - предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.
- Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

IV. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Объём тренировочной работы рассчитан на 44 учебных недели, 6 часов в неделю, составляет 264 часа в год. Учебный год начинается 1 сентября 2022 г., заканчивается 30 июня 2023 г.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

В результате освоения программы учащиеся **будут знать**:

- основы техники базовых упражнений легкой атлетики;
- правила техники безопасности, оказания помощи при травмах и ушибах;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- жесты судьи по легкой атлетике;
- подвижные игры с элементами легкой атлетики;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Будут уметь:

- владеть основами техники базовых упражнений легкой атлетики;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- выполнять специальные беговые упражнения на месте и в движении, прыжковые упражнения, упражнения на тренажерах;

- выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- контролировать свое самочувствие.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства и настойчивости в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой товарищей;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 5-11 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Наполняемость группы – 17-22 человека

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (264 часа в год).

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования.

Материально-техническая база

Место реализации программы «Легкая атлетика»: школьный спортивный зал с разметкой, уличная спортивная площадка. Для проведения занятий имеется следующее:

1. Шведская стенка -5 шт.
2. Гимнастические скамейки -3 шт.
3. Гимнастические маты - 5 шт.
4. Скакалки -15 шт.
5. Мячи набивные -5 шт.
6. Мячи волейбольные, баскетбольные -10 шт.
7. Турник - 3 шт.
8. Сетка волейбольная - 1 шт.
9. Рулетка - 1 штука
10. Секундомер SW-001 - 1 штука
11. Баскетбольная площадка, щит – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт.
12. Малый обруч (60 см) -10 шт.

13. Гимнастические палки -10 шт.
14. Канат для лазания -1 шт.
15. Обруч гимнастический – 10.
16. Палка гимнастическая – 10.
17. Граната для метания – 10.
18. Фишки (конусы) – 12.
19. Свисток - 2.
20. Барьер легкоатлетический - 1.

Информационно-методические условия:

компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

VII. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	месяцы										Итого
	учебные часы на 44 недели										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	10 месяцев
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	190
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Контрольно-переводные испытания	2								2		4
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий										
ИТОГО	28	26	26	26	26	26	26	26	28	26	264 часа

VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами занятий по легкой атлетике являются: теоретические, практические и соревнования. Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая и индивидуальная.

Методы, используемые на занятиях: словесный (рассказ, объяснение), наглядный (показ приемов) и практический (тренировка, самостоятельная работа).

Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В работе с юными спортсменами также устанавливаются методы психолого-педагогического воздействия:

- методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;
- методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстрацией.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Подготовка занимающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдается предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы	Контроль
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Наблюдение
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьями и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа дидактическим материалом.

Игровая подготовка	Тренировка, эстафеты, товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских схватках.	Результаты соревнований.
Контроль умений и навыков	Сдача нормативов	Дифференцированный групповой, индивидуальный	Зачет ,тестовые задания

Результаты освоения программы

В конце реализации программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, их социальной адаптации, формирование здорового образа жизни, участие в общешкольных, районных, республиканских соревнованиях, качественное освоение практических и теоретических навыков легкой атлетики.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

IX. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой контроля за выполнением программы является приём нормативов 2 раза в год: в конце сентября и в мае.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см. выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП) в сентябре

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ								
			9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5

2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Бег 30 метров, сек	5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	
		4	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5	
		3	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0	
2	Прыжок в длину, см	5	170	180	190	200	210	220	230	240	25	
		4	160	170	180	190	200	210	220	230	0	
		3	150	160	170	180	190	200	210	220	24 0 23 0	
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5	
		4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9	
		3	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3	
4	Подтягивание, кол-во раз	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
		4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	
		3	4	6	8	10	12	14	16	18	20	

Контрольные нормативы по общефизической подготовке (ОФП) в мае

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Бег 30 метров, сек	5	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	
		4	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9	
		3	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	
2	Прыжок в длину, см	5	170	180	190	200	210	220	230	235	240	
		4	160	170	180	190	200	210	220	225	230	
		3	150	180	170	180	190	200	210	215	220	
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	
		4	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	
		3	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	
4	Складка за 30	5	14	16	18	20	22	24	26	28	30	

	сек, кол-во раз	4	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		3	10	12	14	16	18	20	22	24	26

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ								
			9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8
		4	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5	4,3
		3	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Прыжок в длину, см	5	180	190	200	210	220	230	240	250	26
		4	170	180	190	200	210	220	230	240	0
		3	160	170	180	190	200	210	220	230	25 0 24 0
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5	6,3
		4	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9	6,7
		3	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3	7,1
4	Подтягивание, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22

Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для преподавателей:

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М., 1974 г.
2. Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. - М., 2005. - 108 с.
3. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы. – Минск: Народная Асвета, 1998 г.
4. Вайцеховский И.И. Книга тренера. – М.: ФиС, 1990 г.
5. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
6. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // Физкультура № 2. - с 39.
7. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
8. Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». – Оренбург, 2014г.
9. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.- 116 с.
11. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

12. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. – М., 2005.-224с.

13. Николаева Н. И. Школа мяча. – Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008 г.

для родителей и обучающихся:

1. Езушина Е. В. Уроки здоровья: программа, уроки здоровья. – Волгоград, 2009 г.

2. Ерёменко И. Профилактика вредных привычек. – М.: Глобус, 2007 г.

3. Железняк Н. Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкол. образования. – Мозырь: Белый Ветер, 2008 г.

4. Ковалько В. И. Школа физкультминутки. – М.: ВАКО, 2009 г.

5. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.

6. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:

6. Шарбарова И. Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991 г.