

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
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>10</b>	<b>254</b>	<b>264</b>

## 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										
<b>ИТОГО</b>	28	26	26	26	26	26	26	26	28	26	<b>264 часа</b>

## 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 прогрессирования;
- 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.

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Контроль</b>
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 с 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 отрывает 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	

	<b>сек, кол-во раз</b>	<b>4</b>	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		<b>3</b>	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.