

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Управление образования администрации Рыбинского района**  
**МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Буянкова Т.И. \_\_\_\_\_

\_\_№1\_\_ от \_\_28.08.24г\_\_

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Крук И.В. \_\_\_\_\_

№ 01-10-214 от 30.08.24г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст детей: 10-15 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Составитель:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Сафронова Татьяна Владимировна**

**Заозерный, 2024 год**

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МБОУ СОШ №1 г. Заозерного.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
  - Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
  - Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
  - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
  - Авторская программа В.Б. Зеличенко «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта (легкая атлетика) для тренировочного этапа спортивной специализации».
- Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-15 лет. Форма реализации – очная. Срок реализации программы составляет 3 года. Объем учебной нагрузки – 108 часов в год, 324 часа- 3 года.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Направленность:** программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

**Новизна программы:** программа «Легкая атлетика» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии с нестандартной формой (чередование форм организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

### **Актуальность.**

Актуальность данной программы заключается в проведении системного отбора и подготовки учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и деятельности в области легкой атлетики в рамках проекта «Президентские спортивные игры».

**Отличительные особенности программы:** программа рассчитана на более углубленное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение новых спортивных дисциплин избранного вида спорта.

### **Адресат программы:**

Возраст детей 10-15 лет

Наполняемость групп: 1 года обучения – 10-15 человек

2 года обучения – 10-15 человек

3 года обучения – 10-15 человек

### **Сроки и объем освоения программы:**

1 год обучения: 108 часов, 3 раза в неделю по 1 часу,

2 год обучения: 108 часов, 3 раза в неделю по 1 часу,

3 год обучения: 108 часов, 3 раза в неделю по 1 часу.

### **Формы обучения и виды занятий.**

Форма обучения – очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий.

Формы занятий:

- традиционные теоретические занятия;
- традиционные практические занятия;
- соревнования

Формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуальные;
- групповые занятия.

Участие в конкурсах, спортивных мероприятиях, соревнованиях.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Программа подготовки решает следующие задачи:

- формирование интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- создание необходимых условий для занятий;
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- воспитание нравственных, эстетических качеств обучающихся.

## **Планируемые результаты.**

Обучающиеся должны знать:

- последовательность обучения двигательным действиям;
- технику освоения легкоатлетических упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках, метании;
- анализировать особенности выполнения легкоатлетических упражнений в беге, в прыжках, метании;
- выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- организовывать самостоятельные занятия для освоения двигательных навыков индивидуального развития основных физических качеств;

### ***Метапредметные***

Обучающиеся будут уметь:

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

### ***Личностные:***

Обучающиеся научатся:

- воспитанию дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умению управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умению оказывать помощь своим сверстникам.

## **1.2 Содержание программы**

### **Учебный план 1 год обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивная ходьба	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
2	Бег на короткие дистанции	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
3	Эстафетный бег	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
4	Бег на средние дистанции	20	2	18	Выполнение контрольных нормативов
5	Прыжки	20	2	18	Выполнение контрольных нормативов
6	Метания	26	2	24	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		108	12	96	

### Учебный план 2 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивная ходьба	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
2	Бег на короткие дистанции	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
3	Эстафетный бег	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
4	Бег на средние дистанции	20	2	18	Выполнение контрольных нормативов
5	Прыжки	20	2	18	Выполнение контрольных нормативов
6	Метания	26	2	24	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	

### Учебный план 3 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивная ходьба	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
2	Бег на короткие дистанции	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
3	Эстафетный бег	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
4	Бег на средние дистанции	20	2	18	Выполнение контрольных нормативов
5	Прыжки	20	2	18	Выполнение контрольных нормативов
6	Метания	26	2	24	Выполнение контрольных нормативов
<b>Итого часов:</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	

## Содержание учебного плана

### **Раздел 1. Спортивная ходьба (10 часов)**

Теория (2 ч):

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- История развития легкой атлетики.

Практика(8ч):

- Ходьба с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

### **Раздел 2. Бег на короткие дистанции (16 часов)**

Теория (2 ч):

- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

Практика(14ч): - Бег в различных формах коллективного передвижения.

- Бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Техника низкого старта.

### **Раздел 3. Эстафетный бег (16 часов)**

Теория (2 ч):

- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Практика(14ч):

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта. Передача эстафетной палочки в коридоре.

### **Раздел 4. Бег на короткие дистанции (20 часов)**

Теория (2 ч):

- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практика(18ч): - Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

### **Раздел 5. Прыжки (20 часов)**

Теория (2 ч):

- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практика(18ч):

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.

- Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.

- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

## **Раздел 6. Метания (24 часов)**

Теория (2 ч):

- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практика(22ч):

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Упражнения в жонглировании мячами.

- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

Группа 1

N п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
<b>РАЗДЕЛ 1. Спортивная ходьба 10 часов</b>							
1	Изучение техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
2	Спортивная ходьба. Изучение движений ног и таза	1	занятие	выполнение норматива			
3	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1	тестирова ние	выполнение норматива			
4	Спортивная ходьба. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	занятие	выполнение норматива			
5	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1	занятие	выполнение норматива			
6	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	соревнова ние	выполнение норматива			
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	занятие	выполнение норматива			
8	Правила подбора физических упражнений и физических	1	занятие	выполнение			

	нагрузок. Упражнения на тренажерах.			норматива			
9	ОФП. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1	тестирование	выполнение норматива			
10	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 2. Бег на короткие дистанции 16 часов</b>							
11	Изучение техники бега. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
12	Ознакомление с техникой бега.	1	занятие	выполнение норматива			
13	Изучение движений ног и таза в беге	1	соревнование	выполнение норматива			
14	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног в беге	1	занятие	выполнение норматива			
15	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	занятие	выполнение норматива			
16	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
17	Особенности техники бега по повороту	1	занятие	выполнение норматива			
18	Общие представления об оздоровительном беге	1	занятие	выполнение норматива			
19	Понятие о темпе и ритме.	1	соревнование	выполнение норматива			

20	Старт, стартовый разгон, их разновидности.	1	занятие	выполнение норматива			
21	Изучение техники бега на короткие дистанции	1	занятие	выполнение норматива			
22	Бег на короткие дистанции.	1	соревнование	выполнение норматива			
23	Изучение техники бега по прямой	1	занятие	выполнение норматива			
24	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	занятие	выполнение норматива			
25	Изучение техники высокого старта	1	соревнование	выполнение норматива			
26	Выполнение стартовых положений	1	занятие	выполнение норматива			

### РАЗДЕЛ 3. Эстафетный бег 20 часов

27	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	соревнование	выполнение норматива			
28	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
29	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
30	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
31	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			

32	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.	1	занятие	выполнение норматива			
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
34	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	занятие	выполнение норматива			
35	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	занятие	выполнение норматива			
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
37	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	занятие	выполнение норматива			
38	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
39	СФП. Бег 30, 60 м	1	соревнование	выполнение норматива			
40	Повторный бег 2x60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
41	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
42	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
43	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
44	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			

45	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
46	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 4. Бег на короткие дистанции 20 часов</b>							
47	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
48	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	занятие	выполнение норматива			
49	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			
50	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			
51	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	занятие	выполнение норматива			
52	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.	1	соревнование	выполнение норматива			
53	СФП. Бег 30, 60 м	1	занятие	выполнение норматива			
54	Повторный бег 2x60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
55	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
56	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			

57	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
58	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
59	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
60	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			
61	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.	1	занятие	выполнение норматива			
62	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
63	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
64	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	занятие	выполнение норматива			
65	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			
66	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	соревнование	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 5. Прыжки 20 часов</b>							
67	Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
68	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	занятие	выполнение норматива			

69	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Выполнение нормативов ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			
70	Изучение отталкивания	1	занятие	выполнение норматива			
71	Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.	1	занятие	выполнение норматива			
72	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	соревнование	выполнение норматива			
73	Изучение техники полетной фазы	1	занятие	выполнение норматива			
74	Изучение группировки и приземления	1	занятие	выполнение норматива			
75	Изучение прыжка в целом. Подвижные игры	1	игра	выполнение норматива			
76	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	занятие	выполнение норматива			
77	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.	1	занятие	выполнение норматива			
78	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
79	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.	1	занятие	выполнение норматива			
80	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	занятие	выполнение норматива			
81	Изучение техники прыжка в высоту способом	1	соревнование	выполнение			

	«перешагивание».		ние	норматива			
82	Изучение техники отталкивания	1	занятие	выполнение норматива			
83	Изучение ритма последних шагов разбега и техники	1	занятие	выполнение норматива			
84	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	соревнование	выполнение норматива			
85	ОРУ со скакалками.	1	занятие	выполнение норматива			
86	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			

#### РАЗДЕЛ 6. Метания 24 часа

87	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.	1	занятие	выполнение норматива			
88	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.	1	занятие	выполнение норматива			
89	ОФП. Изучение техники замаха и метания	1	соревнование	выполнение норматива			
90	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.	1	занятие	выполнение норматива			
91	Метание мяча на дальность на заданное расстояние	1	занятие	выполнение норматива			
92	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
93	ОФП. Совершенствование техники метания мяча с	1	занятие	выполнение			

	укороченного разбега.			норматива			
94	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.	1	занятие	выполнение норматива			
95	Техника выполнения скрестного шага	1	игра	выполнение норматива			
96	Техника выполнения скачка	1	занятие	выполнение норматива			
97	Выполнение финального усилия	1	занятие	выполнение норматива			
98	Метание малого мяча из-за плеча	1	соревнование	выполнение норматива			
99	Метание малого мяча из-за головы	1	занятие	выполнение норматива			
100	Метание малых мячей 150гр.	1	занятие	выполнение норматива			
101	Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
102	ОФП. Изучение техники метания мяча в цель	1	занятие	выполнение норматива			
103	Метание мяча в горизонтальную цель 1x1м	1	занятие	выполнение норматива			
104	ОФП. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12 метров	1	соревнование	выполнение норматива			
105	Метание мяча в мишень	1	занятие	выполнение норматива			

106	Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8 м.	1	занятие	выполнение норматива			
107	Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
108	Сдача норм ВФСК ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			

## 2.2 Календарный учебный график

### Группа 2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
<b>РАЗДЕЛ 1. Спортивная ходьба 10 часов</b>							
1	Изучение техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
2	Спортивная ходьба. Изучение движений ног и таза	1	занятие	выполнение норматива			
3	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1	тестирование	выполнение норматива			
4	Спортивная ходьба. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	занятие	выполнение норматива			
5	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Активный отдых и	1	занятие	выполнение норматива			

	формы его организации средствами физической культуры.						
6	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	соревнование	выполнение норматива			
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	занятие	выполнение норматива			
8	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на тренажерах.	1	занятие	выполнение норматива			
9	ОФП. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1	тестирование	выполнение норматива			
10	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			

## РАЗДЕЛ 2. Бег на короткие дистанции 16 часов

11	Изучение техники бега. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
12	Ознакомление с техникой бега.	1	занятие	выполнение норматива			
13	Изучение движений ног и таза в беге	1	соревнование	выполнение норматива			
14	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног в беге	1	занятие	выполнение норматива			
15	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	занятие	выполнение норматива			
16	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная	1	игра	выполнение			

	игра.			норматива			
17	Особенности техники бега по повороту	1	занятие	выполнение норматива			
18	Общие представления об оздоровительном беге	1	занятие	выполнение норматива			
19	Понятие о темпе и ритме.	1	соревнование	выполнение норматива			
20	Старт, стартовый разгон, их разновидности.	1	занятие	выполнение норматива			
21	Изучение техники бега на короткие дистанции	1	занятие	выполнение норматива			
22	Бег на короткие дистанции.	1	соревнование	выполнение норматива			
23	Изучение техники бега по прямой	1	занятие	выполнение норматива			
24	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	занятие	выполнение норматива			
25	Изучение техники высокого старта	1	соревнование	выполнение норматива			
26	Выполнение стартовых положений	1	занятие	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 3. Эстафетный бег 20 часов</b>							
27	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	соревнование	выполнение норматива			

28	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
29	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
30	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
31	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			
32	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.	1	занятие	выполнение норматива			
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
34	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	занятие	выполнение норматива			
35	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	занятие	выполнение норматива			
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
37	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	занятие	выполнение норматива			
38	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
39	СФП. Бег 30, 60 м	1	соревнование	выполнение норматива			
40	Повторный бег 2x60 м.	1	занятие	выполнение			

				норматива			
41	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
42	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
43	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
44	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
45	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
46	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 4. Бег на короткие дистанции 20 часов</b>							
47	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
48	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	занятие	выполнение норматива			
49	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			
50	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			
51	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	занятие	выполнение норматива			

52	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.	1	соревнование	выполнение норматива			
53	СФП. Бег 30, 60 м	1	занятие	выполнение норматива			
54	Повторный бег 2x60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
55	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
56	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
57	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
58	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
59	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
60	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			
61	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.	1	занятие	выполнение норматива			
62	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
63	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
64	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	занятие	выполнение норматива			

65	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			
66	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	соревнование	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 5. Прыжки 20 часов</b>							
67	Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
68	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	занятие	выполнение норматива			
69	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Выполнение нормативов ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			
70	Изучение отталкивания	1	занятие	выполнение норматива			
71	Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.	1	занятие	выполнение норматива			
72	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	соревнование	выполнение норматива			
73	Изучение техники полетной фазы	1	занятие	выполнение норматива			
74	Изучение группировки и приземления	1	занятие	выполнение норматива			
75	Изучение прыжка в целом. Подвижные игры	1	игра	выполнение норматива			
76	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	занятие	выполнение норматива			

77	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.	1	занятие	выполнение норматива			
78	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
79	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.	1	занятие	выполнение норматива			
80	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	занятие	выполнение норматива			
81	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	соревнование	выполнение норматива			
82	Изучение техники отталкивания	1	занятие	выполнение норматива			
83	Изучение ритма последних шагов разбега и техники	1	занятие	выполнение норматива			
84	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	соревнование	выполнение норматива			
85	ОРУ со скакалками.	1	занятие	выполнение норматива			
86	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 6. Метания 24 часа</b>							
87	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.	1	занятие	выполнение норматива			
88	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.	1	занятие	выполнение норматива			

89	ОФП. Изучение техники замаха и метания	1	соревнование	выполнение норматива			
90	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.	1	занятие	выполнение норматива			
91	Метание мяча на дальность на заданное расстояние	1	занятие	выполнение норматива			
92	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
93	ОФП. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.	1	занятие	выполнение норматива			
94	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.	1	занятие	выполнение норматива			
95	Техника выполнения скрестного шага	1	игра	выполнение норматива			
96	Техника выполнения скачка	1	занятие	выполнение норматива			
97	Выполнение финального усилия	1	занятие	выполнение норматива			
98	Метание малого мяча из-за плеча	1	соревнование	выполнение норматива			
99	Метание малого мяча из-за головы	1	занятие	выполнение норматива			
100	Метание малых мячей 150гр.	1	занятие	выполнение норматива			
101	Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.	1	соревнование	выполнение норматива			

102	ОФП. Изучение техники метания мяча в цель	1	занятие	выполнение норматива			
103	Метание мяча в горизонтальную цель 1x1м	1	занятие	выполнение норматива			
104	ОФП. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12 метров	1	соревнование	выполнение норматива			
105	Метание мяча в мишень	1	занятие	выполнение норматива			
106	Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8 м.	1	занятие	выполнение норматива			
107	Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
108	Сдача норм ВФСК ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			

### 2.3 Календарный учебный график

#### Группа 3

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
<b>РАЗДЕЛ 1. Спортивная ходьба 10 часов</b>							
1	Изучение техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
2	Спортивная ходьба. Изучение движений ног и таза	1	занятие	выполнение норматива			

3	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1	тестирование	выполнение норматива			
4	Спортивная ходьба. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	занятие	выполнение норматива			
5	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1	занятие	выполнение норматива			
6	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	соревнование	выполнение норматива			
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	занятие	выполнение норматива			
8	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на тренажерах.	1	занятие	выполнение норматива			
9	ОФП. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1	тестирование	выполнение норматива			
10	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 2. Бег на короткие дистанции 16 часов</b>							
11	Изучение техники бега. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1	занятие	выполнение норматива			
12	Ознакомление с техникой бега.	1	занятие	выполнение норматива			

13	Изучение движений ног и таза в беге	1	соревнование	выполнение норматива			
14	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног в беге	1	занятие	выполнение норматива			
15	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	занятие	выполнение норматива			
16	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
17	Особенности техники бега по повороту	1	занятие	выполнение норматива			
18	Общие представления об оздоровительном беге	1	занятие	выполнение норматива			
19	Понятие о темпе и ритме.	1	соревнование	выполнение норматива			
20	Старт, стартовый разгон, их разновидности.	1	занятие	выполнение норматива			
21	Изучение техники бега на короткие дистанции	1	занятие	выполнение норматива			
22	Бег на короткие дистанции.	1	соревнование	выполнение норматива			
23	Изучение техники бега по прямой	1	занятие	выполнение норматива			
24	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	занятие	выполнение норматива			
25	Изучение техники высокого старта	1	соревнование	выполнение норматива			

26	Выполнение стартовых положений	1	занятие	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 3. Эстафетный бег 20 часов</b>							
27	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	соревнование	выполнение норматива			
28	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
29	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
30	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
31	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			
32	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.	1	занятие	выполнение норматива			
33	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
34	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	занятие	выполнение норматива			
35	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	занятие	выполнение норматива			
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
37	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	занятие	выполнение норматива			

38	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
39	СФП. Бег 30, 60 м	1	соревнование	выполнение норматива			
40	Повторный бег 2x60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
41	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
42	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
43	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
44	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
45	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
46	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			

#### РАЗДЕЛ 4. Бег на короткие дистанции 20 часов

47	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
48	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	занятие	выполнение норматива			
49	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			

50	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			
51	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	занятие	выполнение норматива			
52	Челночный бег 3 x 10м, 6 x 10 м. Встречная эстафета.	1	соревнование	выполнение норматива			
53	СФП. Бег 30, 60 м	1	занятие	выполнение норматива			
54	Повторный бег 2x60 м.	1	занятие	выполнение норматива			
55	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра.	1	игра	выполнение норматива			
56	Обучение технике эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
57	ОРУ. Встречная эстафета.	1	занятие	выполнение норматива			
58	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	соревнование	выполнение норматива			
59	ОРУ. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.	1	занятие	выполнение норматива			
60	Совершенствование в технике бега	1	занятие	выполнение норматива			
61	Контрольное занятие: эстафета 4 x 100м.	1	занятие	выполнение норматива			
62	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	занятие	выполнение норматива			

63	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
64	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры. Выполнение нормативов ГТО.	1	занятие	выполнение норматива			
65	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			
66	ОФП. Бег с ускорением по ходу.	1	соревнование	выполнение норматива			
<b>РАЗДЕЛ 5. Прыжки 20 часов</b>							
67	Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Инструктаж по ТБ.	1	занятие	выполнение норматива			
68	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	занятие	выполнение норматива			
69	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Выполнение нормативов ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			
70	Изучение отталкивания	1	занятие	выполнение норматива			
71	Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Механизм отталкивания.	1	занятие	выполнение норматива			
72	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	соревнование	выполнение норматива			
73	Изучение техники полетной фазы	1	занятие	выполнение норматива			
74	Изучение группировки и приземления	1	занятие	выполнение норматива			

75	Изучение прыжка в целом. Подвижные игры	1	игра	выполнение норматива			
76	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	занятие	выполнение норматива			
77	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.	1	занятие	выполнение норматива			
78	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
79	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину.	1	занятие	выполнение норматива			
80	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	занятие	выполнение норматива			
81	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	соревнование	выполнение норматива			
82	Изучение техники отталкивания	1	занятие	выполнение норматива			
83	Изучение ритма последних шагов разбега и техники	1	занятие	выполнение норматива			
84	Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	соревнование	выполнение норматива			
85	ОРУ со скакалками.	1	занятие	выполнение норматива			
86	Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	занятие	выполнение норматива			

**РАЗДЕЛ 6. Метания 24 часа**

87	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность.	1	занятие	выполнение норматива			
88	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.	1	занятие	выполнение норматива			
89	ОФП. Изучение техники замаха и метания	1	соревнование	выполнение норматива			
90	ОФП. Изучение техники метания мяча на дальность в целом.	1	занятие	выполнение норматива			
91	Метание мяча на дальность на заданное расстояние	1	занятие	выполнение норматива			
92	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижная игра.	1	соревнование	выполнение норматива			
93	ОФП. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.	1	занятие	выполнение норматива			
94	ОФП. Изучение техники разбега с 3-5 шагов.	1	занятие	выполнение норматива			
95	Техника выполнения скрестного шага	1	игра	выполнение норматива			
96	Техника выполнения скачка	1	занятие	выполнение норматива			
97	Выполнение финального усилия	1	занятие	выполнение норматива			
98	Метание малого мяча из-за плеча	1	соревнование	выполнение норматива			
99	Метание малого мяча из-за головы	1	занятие	выполнение норматива			

100	Метание малых мячей 150гр.	1	занятие	выполнение норматива			
101	Совершенствование техники метания мяча на дальность в коридор 10 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
102	ОФП. Изучение техники метания мяча в цель	1	занятие	выполнение норматива			
103	Метание мяча в горизонтальную цель 1x1м	1	занятие	выполнение норматива			
104	ОФП. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12 метров	1	соревнование	выполнение норматива			
105	Метание мяча в мишень	1	занятие	выполнение норматива			
106	Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8 м.	1	занятие	выполнение норматива			
107	Контрольный урок: метание мяча в цель 1x1 м с расстояния 8 м.	1	соревнование	выполнение норматива			
108	Сдача норм ВФСК ГТО.	1	соревнование	выполнение норматива			

Приложение 1

Выполнение контрольных нормативов

Диагностика на начало обучения

Уровень	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	190	170	9	20	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	6	17	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	2	11	2	11	6.30	7.05

Диагностика первого года обучения

№ п/п	дисциплина	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10 м	9,2	10,0	10,4	9,3	10,3	10,8
2	Бег 60 м.	10,5	11,0	11,5	10,5	11,0	11,5
3	Прыжок в длину с места	155	145	135	150	140	130

Диагностика второго года обучения

Дисциплина	Баллы	11 лет	12 лет	13 лет
1. Бег 30 м(сек).	5	5,6	5,4	5,2
	4	5,8	5,6	5,4
	3	6,0	5,8	5,6
	2	6,2	6,0	5,8
	1	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег 3x10 (сек).	5	8,2	8,0	7,8
	4	8,4	8,2	8,0
	3	8,6	8,4	8,2
	2	8,8	8,6	8,4
	1	9,0	8,8	8,6
3. Бег 5 мин.(м).	5	1350	1400	1450
	4	1126-1250	1100-1200	1250-1350
	3	1000-1125	1000-1050	1100-1200
	2	925-1000	950-1000	1050-1100
	1	925	900	1000
4. Прыжок в длину с места(см).	5	186	196	211
	4	171-185	181-195	196-210
	3	156-170	166-180	181-195
	2	141-155	151-165	165-180
	1	140-150	150	160
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	11 (1кг)	11 (2кг)	12 (2кг)
	4	10	10	11
	3	9	9	10
6. Подтягивание, кол-во раз	5	11	13	15
	4	8-10	9-12	11-14
	3	5-7	5-8	7-10
	2	2-4	2-4	3-6
	1	1	1	2

7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5	11
	4	0,5-10,5 от 0 до - 10,0
	3	от -10,5 до - 20,5 от - 21 и больше
	2	
	1	

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>
1. Бег 30 м (сек).	5	5,8	5,6	5,4
	4	6,0	5,8	5,6
	3	6,2	6,0	5,8
	2	6,4	6,2	6,0
	1	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м(сек).	5	8,4	8,2	8,0
	4	8,6	8,4	8,2
	3	8,7	8,5	8,3
	2	9,0	9,1	8,9
	1	9,9	9,7	9,5
3. Бег 5 мин.(м).	5	1251	1301	1351
	4	1126-1250	1176-1300	1226-1350
	3	1001-1125	1051-1175	1101-1225
	2	875-1000	926-1050	976-1100
	1	875	925	975
4. Прыжок в длину с места, (см).	5	167	176	186
	4	162	171	180
	3	158	166	175
	2	155	161	170
	1	140	156	165
5.Метание набивного мяча снизу вперед (м)	5	10 (1кг)	10 (2кг)	11 (2кг)
	4	9	9	10
	3	8	8	9
6. Отжимание (кол-во раз).	5	18	19	20
	4	8-13	10-14	11-15
	3	4	5	6
	2	3	4	5
	1	2	2	4
7. Наклон вперед (см), (стоя на гимнастической скамейке)	5	14	15	16
	4	7-10	8-10	9-11
	3	3	4	5
	2	2	3	4
	1	1	2	3

Диагностика третьего года обучения

Диагностика на конец обучения

Уровень	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

Контрольные нормативы на конец обучения (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	возраст		
			11 лет	12 лет	13 лет

1	Бег 30м (с)	высокий средний низкий	5,5 5,6-5,7 5,8-5,9	5,4 5,5-5,6 5,7-5,8	5,1 5,2-5,3 5,4-5,5
2	Прыжок в длину с места (см)	высокий средний низкий	170 169-159 158-148	180 179-169 168-158	200 199-185 184-170
3	Челночный бег 3x10м (с)	высокий средний низкий	8,7 8,8-9,4 9,5-9,9	8,6 8,7-9,3 9,4-9,8	8,5 8,6-9,2 9,3-9,7
4	Метание набивного мяча снизу вперед (м)	высокий средний низкий	11 (1кг) 10 9	11 (2кг) 10 9	12 (2кг) 11 10

Контрольные нормативы на конец обучения (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения	уровень	возраст		
			11 лет	12 лет	13 лет
1	Бег 30м (с)	высокий средний низкий	5,8 5,9-6,0 6,1-6,2	5,6 5,7-5,8 5,9-6,0	5,4 5,5-5,6 5,7-5,8
2	Прыжок в длину с места (см)	высокий средний низкий	155 154-144 143-135	165 164-154 153-145	175 174-164 163-153
3	Челночный бег 3x10м (с)	высокий средний низкий	8,8 8,9-9,4 9,5-10,9	8,7 8,8-9,3 9,4-9,8	8,6 8,7-9,2 9,3-9,7
4	Метание набивного мяча снизу вперед (м)	высокий средний низкий	10 (1кг) 9 8	10 (2кг) 9 8	11 (2кг) 10 9

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **Материально – техническое обеспечение.**

1. Учебный кабинет
2. Школьный стадион, спортивный зал
3. Спортивный, легкоатлетический инвентарь

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

- внутригрупповые соревнования;
- соревнования муниципального и регионального уровней;
- выполнение комплекса норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО), получение знаков отличия.

## **2.4. Список литературы**

### **Для учителя:**

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2022г.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2021г.
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2021г.
4. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2018г
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2019г Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
6. Пособия. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2023г.

### **Для детей:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2022г.

### **Электронные ресурсы:**

1. [https://sport28.ru/wp-content/uploads/docs/obrazovanie/obr\\_progr\\_la-2023.pdf](https://sport28.ru/wp-content/uploads/docs/obrazovanie/obr_progr_la-2023.pdf)
2. [https://sh17-kineshma-r24.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/67/1893/Rabochaya\\_programma\\_Legkaya\\_atletika.pdf](https://sh17-kineshma-r24.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/67/1893/Rabochaya_programma_Legkaya_atletika.pdf)