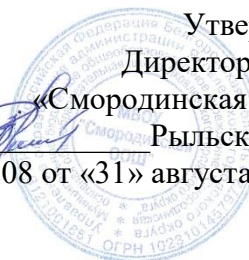


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Смородинская основная общеобразовательная школа»
Яковлевского городского округа

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Смородинская ООШ»
Рыльских Л.В.
Приказ №208 от «31» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Лёгкая атлетика»

возраст обучающихся 13-16 лет (7 – 9 классы)

Срок реализации программы – 3 года
Уровень: базовый

Педагог дополнительного образования:
Косолапова Марина Алексеевна

Дополнительная общеобразовательная программа: "Легкая атлетика"

Направленность: физкультурно-спортивную направленность

Вид общеобразовательной программы: типовая

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

от «27» августа 2021 г., протокол № 1

Председатель _____ Рыльских Л.В.

подпись

Ф.И.О.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Легкая атлетика» разработана на основе программы Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год. – 93 с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность программы.

В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта.

Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Легкая атлетика включает базовые виды двигательной активности человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Обучение легкоатлетическим упражнениям является хорошей основой для физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения техникой отдельных видов легкой атлетики, выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Цель программы.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников интереса к физической культуре и спорту, потребности в здоровом образе жизни, регулярных занятий спортом.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования двигательных умений и навыков, обучать и совершенствовать основы техники отдельных видов легкой атлетики;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.
- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия.

Отличительные особенности программы.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Легкая атлетика – вид спорта, где результат зависит от уровня физической и технической подготовленности занимающегося. Занятия легкой атлетикой положительно влияют на развитие всех физических качеств человека: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты движений.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Срок реализации программы: 3 года обучения. Общее количество часов – 108 ч. (7-9 класс 36 часов в год).

Форма обучения: очная. Базовый уровень. Занятия проводятся 1 раз в неделю - 40 минут.

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике легкоатлетических упражнений. Кроме средств легкой атлетики, составной ее частью являются специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения барьериста и метателя, подготовительные и имитационные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил соревнований в отдельных видах легкой атлетики, действия судей и формирование судейских бригад.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по легкой атлетике и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний об истории легкой атлетики, правилах отдельных видов легкой атлетики, организации и проведении соревнований по легкой атлетике;

освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по легкой атлетике с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по легкой атлетике с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

овладение основами техники легкоатлетических упражнений, умением использовать их в разнообразных формах тренировочной и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны *знать*:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- технику отдельных легкоатлетических упражнений;

- основные правила соревнований по легкой атлетике, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

- методы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения программы обучающиеся должны *уметь*:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения;

- организовывать самостоятельные занятия по легкой атлетике;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:

- техникой отдельных легкоатлетических упражнений;

- навыками судейства соревнований по легкой атлетике.

Результаты освоения программы 1 года обучения

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

— основы истории развития легкой атлетики в России;

— влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;

— профилактику заболеваний и вредных привычек;

— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

— правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

— В результате освоения программы учащиеся должны **уметь**:

— выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

— выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по легкой атлетике;

— использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

— ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;

— планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— умение работать в группах;

— развитие способностей подростков.

Личностные результаты освоения программы:

— ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

— способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;

— ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

— устойчиво-позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения

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

— влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;

— способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

— гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

— правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

— основы методики обучения и тренировки по лёгкой атлетике;

- техническую и тактическую подготовку; строевые команды;
- методику развития физических качеств; общие рекомендации к созданию презентаций;

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- выполнять технические действия в соревнованиях по лёгкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение работать как индивидуально, так и в группах;
- развитие способностей подростков.
- развитие физических способностей подростков.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных

Личностные результаты освоения программы:

- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- сформированная мотивация на достижения в спорте;
- здоровый образ жизни.
- технологий.

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование и соревнования.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- контрольные испытания;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия.

В программе определена система упражнений и нормативов, обозначены воспитательные мероприятия.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования и соревнования.

Соревнования и общешкольные спортивно-массовые мероприятия тоже одна из форм поведения итогов реализации программы. Регулярное участие в соревнованиях - лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Проводятся согласно плану работы школы как в учебные дни, так и в каникулярное время: общешкольные дни здоровья, футбольные матчи, турниры по пионерболу и волейболу, велокроссы, легкоатлетические кроссы, сдача нормативов комплекса ГТО, спортивные праздники («А-ну ка, парни», «Самый сильный», «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д.), Зарница, велопробег.

2. Календарно- тематический план 1 год обучения

№ раздела	Программный материал	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теоретические сведения	4	4	-
2	Соревновательные действия	3	-	3
3	Легкая атлетика	12	-	12
4	Подвижные и спортивные игры	17		17
5	ИТОГО	36		32

2 год обучения

№ раздела	Программный материал	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теоретические сведения	3	3	-
2	Соревновательные действия	4	-	4
3	Легкая атлетика	15		15

4	Подвижные и спортивные игры	14		14
5	ИТОГО	36	3	33

3 год обучения

№ раздела	Программный материал	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теоретические сведения	3	3	-
2	Соревновательные действия	4	-	4
3	Легкая атлетика	17	-	17
4	Подвижные и спортивные игры	12	2	10
5	ИТОГО	36	5	31

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий три раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров,

Выносливость – 6-минутный бег,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок с места,

Сила – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на верхней перекладине (мальчики).

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются и доводятся до сведения родителей.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности.

Морально-волевые качества личности, которые развиваются в процессе занятий легкой атлетикой:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

4. Содержание программы

108 ч.

Раздел: Теоретические сведения

- правила поведения во время занятий;
- история возникновения и развития легкой атлетики;
- личная и общественная гигиена, питания юных спортсменов;
- основы техники безопасности во время занятий и в пути следования на занятия и по дороге домой;
- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;
- основные виды подготовки юного спортсмена;
- роль спортивных и подвижных игр в легкой атлетике;
- закаливание как одна из форм оздоровления учащихся.

Форма занятий: учебная.

Методы и приемы: словесный (лекция, объяснение, диалог).

Раздел: Подвижные и спортивные игры

Изучение тактики и техники игры:

- футбол;
- волейбол;
- русская лапта;
- настольный теннис;
- бадминтон;

Игры и эстафеты с элементами спортивных игр

Игры с мячами, обручами, скакалками. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием. Понятие о правилах игры, соблюдение правил игры. Спортивные игры футбол, пионербол с элементами волейбола, баскетбол, лапта.

Форма занятия: учебно-тренировочная.

Методы и приемы: словесный, практический (соревновательный, игровой), наглядный.

Раздел: Легкая атлетика

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Бег на короткие дистанции.

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Прыжок в высоту, в длину с разбега.

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Бег на короткие дистанции.

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Прыжок в высоту, в длину с разбега.

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Метание малого мяча:

- 1) с места, с одного шага;
- 2) с двух-трёх шагов
- 3) в горизонтальную и вертикальную цель
- 4) подвижные игры с элементами метаний

Раздел: Соревновательные действия

Общешкольные мероприятия:

- дни здоровья;
- футбольный матч
- турнир по волейболу.

Участие во внутригрупповых, внутришкольных соревнованиях, матчевых встречах.

Форма занятия: соревнования.

Методы и приемы: практический (соревновательный, игровой, закрепление).

Раздел I. Основы знаний

Краткие исторические сведения о возникновении легкой атлетики. История и пути развития современной легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в России. Легкая атлетика как вид спорта для школьников.

Предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований в отдельных видах легкой атлетики. Основы судейства соревнований в беговых видах легкой атлетики, эстафетном беге, легкоатлетических прыжках и метаниях. Соревнования по легкой атлетике среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по легкой атлетике. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по легкой атлетике. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перестроения, повороты на месте и в движении, организующие упражнения.

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с гимнастическими предметами: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами: метания, приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, с отягощениями, с амортизаторами.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные технические действия в спортивных играх. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения для развития основных физических качеств:

выносливость – кроссовый бег, спортивные игры, любые циклические упражнения, выполняемые в аэробном движении;

специальная выносливость – повторный бег, интервальный бег, переменный бег на отрезках 100-200 метров, фартлек, упражнения, выполняемые в смешанном (аэробно-анаэробном движении);

скоростная выносливость – бег до 150 м (упражнения), выполняемые в анаэробном режиме;

скоростно-силовые качества – упражнения с отягощениями, метания, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения, выполнение специальных беговых упражнений, барьерный бег, бег в гору и под гору, спортивные и подвижные игры с бегом (футбол, баскетбол, волейбол);

гибкость – выполнение упражнений на растягивание, релаксацию и гибкость.

Раздел III. Кроссовая подготовка

Кроссовый бег на дистанции 2000-4000 м (ЧСС во время бега 160-170 уд/мин.). Переменный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Фартлек на дистанции 2000-3000 м. Бег по пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков на дистанциях 100-300 м. Интервальный бег по пересеченной местности на дистанциях 200-500 м. Силовой кросс (аэробно-анаэробный) на дистанциях 1000-3000 м (ЧСС во время бега 170-180 уд/мин.)

Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Техника бега со старта. Бег с высокого старта, бег с низкого старта, выбегание со старта из различных исходных положений. Бег со старта по виражу.

Техника спринтерского бега по дистанции. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 30-60 м.

Техника бега на средние дистанции. Повторный и переменный бег на отрезках 150-300 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 200-400 м. Специальные беговые упражнения на дистанции 50-100 м.

Техника кроссового бега. Кроссовый бег на дистанции 2000-4000 м. Аэробный кроссовый бег, фартлек, силовой кросс на дистанциях 1000-4000 м. Повторный и интервальный бег по пересеченной местности на отрезках 100-500 м.

Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в беге 4x100 м различными способами: снизу и сверху. Передача эстафеты на укороченных дистанциях 30-50 м. Передача эстафеты в беге 4x400 м.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в высоту. Прыжки в высоту с укороченного разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Разбег в прыжках в длину. Приземление в прыжках в длину. Прыжки в длину с укороченного разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Тактическая подготовка.

Тактика бега на средние и длинные дистанции. Тактика кроссового бега. Равномерное пробегание дистанций 200-500 м, бег с изменением скорости на дистанциях 50-200 м. Бег с заданной скоростью.

Тактика эстафетного бега.

Раздел V. Специальная физическая подготовка

Развитие быстроты движений и скоростных способностей - повторный бег на отрезках до 100м (скорость 50-60%), бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 50м (скорость 70-80%), бег со старта и с хода бег на отрезках до 50м (скорость 80-90%). бег со старта и спринтерский бег на отрезках до 100м (скорость 90-100%). Специальные беговые упражнения.

Развитие скоростной выносливости - переменный бег на отрезках до 300м (скорость 50-60%), повторный бег на отрезках до 100м (скорость 80-90%)

Развитие координационных способностей - Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в эстафете 4x400м. Передача эстафетной палочки в эстафете 4x100м.

Развитие скоростно-силовых способностей - прыжки в длину с укороченного разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание», специальные прыжковые упражнения и упражнения метателя.

Развитие выносливости - равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 1000 м., чередование ходьбы и бега до 2000м, переменный бег с умеренной интенсивностью до 500 м.

Раздел VI. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования в отдельных видах легкой атлетики, легкоатлетическому многоборью, эстафетному бегу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Легкая атлетика»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		16.05-16.45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой.	1	Теоретическое занятие	Спортзал, Пришкольная территория	Ведение дневника самоконтроля
Раздел II. Общая физическая подготовка – 11 часов								
2.	сентябрь		16.05-16.45	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в волейбол	2	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	сентябрь		16.05-16.45	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в волейбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь		16.05-16.45	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в волейбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	сентябрь		16.05-16.45	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	октябрь		16.05-16.45	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

				старта(варианты низкого старта); Спортивная игра в волейбол				
7.	октябрь		16.05-16.45	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в волейбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	октябрь		16.05-16.45	ОРУ. Контрольная тренировка: бег 30м, 60 м. Судейство соревнований. Правила проведения	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	октябрь		16.05-16.45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
10.	ноябрь		16.05-16.45	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
11.	ноябрь		16.05-16.45	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел III. Кроссовая подготовка – 4 часов								
12.	ноябрь		16.05-16.45	Переменный бег по пересеченной местности	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
13.	ноябрь		16.05-16.45	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра	1	Тренировочное	Спортзал	
14.	декабрь		16.05-16.45	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

15.	декабрь		16.05-16.45	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
16.	декабрь		16.05-16.45	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
17.	декабрь		16.05-16.45	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	
Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка – 10 часов								
18.	январь		16.05-16.45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра	1 1	Теоретическое занятие Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов бега и прыжков
19.	январь		16.05-16.45	Контрольная тренировка: кросс в равномерном темпе 600м , 1000 м ОФП с набивными мячами	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
20.	январь		16.05-16.45	СПОФП. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	февраль		16.05-16.45	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Спортивная игра в баскетбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
22.	февраль		16.05-16.45	Бег 700м. Метание гранаты. Подвижные игры	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
23.	февраль		16.05-16.45	Кросс 900м. Упражнения для развития силы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
24.	февраль		16.05-16.45	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м. Спортивная игра	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.	март		16.05-16.45	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	март		16.05-16.45	Бег 60, 100м. Спортивная игра в футбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел V. Специальная физическая подготовка – 10 часа								
27.	март		16.05-16.45	Кросс 1500м. ОФП	1	Тренировочное занятие	Спортзал	<p>Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов СФП. Выполнение массовых спортивных разрядов.</p>
28.	март		16.05-16.45	Встречная эстафета. Стартовый разгон. Контрольные нормативы	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	март		16.05-16.45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 2000-3000 м. Подвижные игры	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.	апрель		16.05-16.45	Правила соревнований. Бег 60, 100м	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
31.	апрель		16.05-16.45	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал. Стадион	
32.	апрель		16.05-16.45	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Спортивная игра в баскетбол	1	Тренировочное занятие	Стадион	
33.	апрель		16.05-16.45	Кросс 1500м. Прыжок в длину с места. Спортивная игра в футбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал. Стадион	
34.	май		16.05-16.45	Скоростная подготовка. Бег на выносливость. Ускорения 100м,200м,300м,400м	1	Тренировочное занятие	Стадион	
35.	май		16.05-16.45	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1	Тренировочное занятие	Стадион	
36.	май		16.05-16.45	Соревнования в кружке, подведение итогов года. Короткие дистанции	1	Тренировочное занятие	Стадион	

5. Средства контроля

Измеряется развитие личностных качеств обучающихся путём тестирования и анкетирования. Используются в работе следующие методики диагностики:

- на мотивацию избегания неудач Т. Элерса;
- опросник Шмишека «Акцентуация характера»;
- шкала «тренер-спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А.Самбуловым;
- шкала Шуберта «Степень готовности к риску»;
- опросник Айзенка по определению темперамента.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

При организации учебно-воспитательного процесса используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приёмы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном – упражнении, реализуемом тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определённое число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, а иногда гимнастическими. Они могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчленённый и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен и его необходимо широко использовать, особенно при подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания выполняются с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод

При таком методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательный метод используется также при обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и др. Этот метод также эффективен при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательный метод незаменим при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучший из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разных способов выполнения упражнений, действий, тактических комбинаций и др.).

Важную роль в работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике – науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные её

средства и методы - слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные её принципы - сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них, – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнование.

Методы обучения

Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственная помощь учащемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки

В основе всего многообразие методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, при этом изменяется воздействие и нагрузка в количественном и качественном отношениях. Вместе с тем один и тот же метод, применённый для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике необходимо учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также влияние тренера могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжелённом снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение тренером-преподавателем темы учащимся с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов, один из них определяет организацию, а другой - способ выполнения. Так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Все *методические приёмы*, используемые при организации учебно-воспитательного процесса в рамках реализации программы делятся на 4 группы: словесные, наглядные, практические, соревновательно-игровые.

Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 13-14 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			Д	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	М	9,3	8,7-8,3	8,0
			Д	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
			Д	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
			Д	130	150-175	185
		12	М	145	165-180	200
			Д	135	155-175	190
		13	М	150	170-190	205
			Д	140	160-180	200
		14	М	160	180-195	210
			Д	145	160-180	200
		15	М	175	190-205	220
			Д	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
			Д	700	850-1000	1100
		12	М	950	1100-1200	1350
			Д	750	900-1050	1150
		13	М	1000	1150-1250	1400
			Д	800	950-1100	1200
		14	М	1050	1200-1300	1450
			Д	850	1000-1150	1250
		15	М	1100	1250-1350	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
			Д	4	8-10	15
		12	М	2	6-8	10
			Д	5	9-11	16
		13	М	2	5-7	9
			Д	6	10-12	18
		14	М	3	7-9	11
			Д	7	12-14	20
		15	М	4	8-10	12
			Д	7	12-14	20
	на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	13	М	1	5-6	8
			Д	5	12-15	19
		14	М	2	6-7	9
			Д	5	13-15	17
		15	М	3	7-8	10
			Д	5	12-13	16

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол, раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее

носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности для обучающихся 13 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м, с	8,7	9,3	10,0	9,7	10,2	10,7
2	Тройной прыжок с места, см	620	550	500	530	470	400
3	Бросок набивного мяча из-за головы, см	550	430	380	480	380	340
4	Бег 300м, мин., с	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
5	Бег 600м, мин., с	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0

Нормативы специальной физической подготовленности для обучающихся 14-15 лет

№ п/п	Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м, с	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
2	Бег 100м, с	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
3	Тройной прыжок с места, см	720	650	600	560	500	440
4	Бросок набивного мяча из-за головы, см	700	600	500	450	420	360
5	Бег 800м, мин., с	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

Нормативы специальной физической подготовленности для обучающихся 16 лет

№	Контрольное	Юноши	Девушки
---	-------------	-------	---------

п/п	упражнение	5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м, с	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
2	Бег 100м, с	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
3	Тройной прыжок с места, см	750	700	640	600	550	500
4	Бросок набивного мяча из-за головы, см	750	650	550	480	430	380
5	Бег 800м, мин., с	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0

6. Учебно-методические средства обучения

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с.
3. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год. – 93 с.
4. Лахов В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Советский спорт, 2004 - 512с.
5. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Н.Г. Озолина и В.И. Воронина. - М., Физкультура и спорт, 1978 - 598с.
6. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
7. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
8. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
10. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
11. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
12. Никитушкин, В. Г., Губа В.П., Ганеев В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие – М.: Олимпия Пресс, 2006 – 224 с.
13. Оринчук, В. А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие для студентов всех форм обучения / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук. - Нижний Новгород: ООО «Издательство «Пламя», 2012. - 120 с.
14. Орлов Р. П. Легкая атлетика. - М.: Олимпия пресс, 2006. - 527 с.
15. Попов, В. Б, Суслов Ф.П. Юный легкоатлет. - М.: ФиС, 1984 - 224с.
16. Правила соревнований по легкой атлетике (редакция 2016 года).
17. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. Учебник / Под общ. ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Занятия проводятся в спортивном зале и школьном стадионе. Для проведения занятий в секции легкой атлетики необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Беговая дорожка	1 шт.
2.	Палочка эстафетная	4 шт.
3.	Свисток	1 шт.
4.	Сектор для прыжков в длину	1 шт.
5.	Рулетка 10 м	1 шт.
6.	Скамейка гимнастическая	2 шт.
7.	Стенка гимнастическая	2 шт.
8.	Гимнастический мат	6 шт.
9.	Стойки и планка для прыжков в высоту	1 комплект
10.	Фитнес коврик	10 шт.
11.	Скакалка	16 шт.
12.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
13.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
14.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
15.	Конусы	20 шт.
16.	Компьютер	1
17.	Видео проектор	1