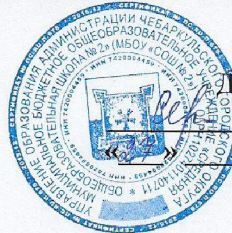


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена и одобрена  
Протокол № 5 от «27» 09 2019 г.



Утверждаю  
Директор школы  
/С.А. Сергеева/  
09 20 19 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Чернышов А.А.,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Чебаркуль 20\_\_ г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа секции легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 12 до 15 лет(5-9 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных спортивных соревнованиях.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физического развития и подготовки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. В соответствии с общими задачами секции легкой атлетики перед учебными группами ставятся следующие задачи:

В среднем звене (12 - 13 лет): ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности; развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости; изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; подготовка к выполнению нормативов.

В старшей группе(14 - 15 лет): укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие быстроты, силы; дальнейшее укрепление гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять; укрепление опорно-связочного аппарата; воспитание общей выносливости, ловкости, волевых качеств;

выявление интереса к занятиям тем или иным видам легкой атлетики; обучение основам техники бега, прыжков. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории; приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики; воспитание интереса к занятиям и соревнованиям, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы в период участия в соревнованиях.

**Направленность программы:** Данная образовательная программа носит физкультурно-спортивную направленность. Она нацелена на развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни.

**Новизна и отличительные особенности программы.** Данная программа будет реализовываться в общеобразовательном учреждении МБОУ «СОШ № 2». Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа дает возможность учитывать интересы и уровень развития каждого учащегося, что служит более эффективному усвоению материала и позволяет раскрыть и развивать личность каждого ребенка.

**Актуальность программы:** Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Реализация программы: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 68 часов в год.

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Цель программы:** освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта, расширение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

#### Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма.

#### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Формы и режим занятий.** Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы обучающихся. Прием происходит без специального отбора на основании допуска медицинского работника. В целом состав групп остается постоянным.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Полезными в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально, а также допускается ограничение задач постановки для отстающих обучающихся при условии выполнения основной задачи. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует физическому росту обучающихся. Педагог дополнительного образования руководствуется основными приемами (групповые, индивидуальные, демонстрационные) и методами обучения: метод словесного описания упражнений; метод показа упражнений (рефлекс подражания), метод целостного разучивания упражнений, игровой метод (скорость, реакция, координация в пространстве, техника функционального бега).

#### **Ожидаемые результаты**

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей обучающихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

**По итогам обучения обучающиеся должны знать и уметь:**

- историю развития легкой атлетики;
- демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции;
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом »согнув ноги»;
- демонстрировать технику метания мяча на дальность с разбега;
- повысить уровень разносторонней физической подготовленности.

## **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

### *I. Общие требования безопасности:*

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### *II. Требования безопасности перед началом занятий*

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
4. Провести разминку.

### *III. Требования безопасности во время занятий*

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
10. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

### *IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### *V. Требования безопасности по окончании занятий*

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

## **Содержание изучаемого курса программы**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития легкоатлетического спорта.** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий(в процессе занятий).

**Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем(в процессе занятий)

*Практические занятия.* Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**Ознакомление с правилами соревнований.**

*Практические занятия.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину(в процессе занятий).

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Общая физическая подготовка.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, канат, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча»

*Баскетбол.* Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Волейбол.* Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

### **Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра

(ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/<br>п | Темы                                                       | Количество часов |                       |                      |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
|              |                                                            | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.           | Вводное занятие                                            | 1                | 1                     | -                    |
| 2.           | История развития легкоатлетического спорта.                | 1                | 1                     | -                    |
| 3.           | Гигиена спортсмена и закаливание.                          | 1                | 1                     | -                    |
| 4.           | Места занятий, их оборудование и подготовка.               | 2                | 1                     | 1                    |
| 5.           | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.    | 1                | 1                     | -                    |
| 6.           | Ознакомление с правилами соревнований.                     | 2                | 1                     | 1                    |
| 7.           | Общая физическая и специальная подготовка.                 | 28               | -                     | 28                   |
| 8.           | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы | 32               | -                     | 32                   |
| Итого        |                                                            | 68               | 6                     | 62                   |

### Планируемые результаты:

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности легкой атлетики для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории легкой атлетики;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий легкой атлетикой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- соблюдать безопасность при выполнении легкоатлетических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Предметные результаты** характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

### **Условия реализации программы**

#### **Материально–спортивное обеспечение занятий секций «Легкая атлетика»**

1. Эстафетные палочки – 15 шт.
2. Мячи для метания – 7 шт.
3. Гранаты (500г) – 6 шт.
4. Флажки – 20 шт.
5. Тренажеры – 12 шт.

6. Полоса препятствий.

## 7. Методическое обеспечение программы

| №  | Раздел, тема                                   | Форма занятий          | Приемы и методы организации и учебно-воспитательного процесса | Методический и дидактический материал     | Техническое оснащение занятий                 | Форма подведения итогов                                |
|----|------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Теоретические сведения                         | Фронтальная            | Метод слова, показа                                           | Методическая литература, интернет ресурсы | Компьютер, проектор                           | Опрос                                                  |
| 2. | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.     | Фронтальная            | Метод слова, показа, соревновательный, игровой.               | Методическая литература, интернет ресурсы | Эстафетные палочки, тренажеры                 | Тесты                                                  |
| 3. | Основы техники в прыжках в длину, метании мяча | Групповая              | Метод слова, показа соревновательный, игровой                 | Методическая литература, интернет ресурсы | Мячи для метания, гранаты, эстафетные палочки | Проверка навыков, умений. знаний                       |
| 4. | Кроссовая подготовка                           | Фронтальная, групповая | Метод слова, показа Соревновательный, игровой                 | Методическая литература, интернет ресурсы | Эстафетные палочки                            | Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования |

## Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 12-15 лет. (таблица)

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 12-15 лет

Уровень физической подготовленности учащихся 12—15 лет

| № | Физическая способность | Контрольное упражнение | Возраст | Уровень  |         |
|---|------------------------|------------------------|---------|----------|---------|
|   |                        |                        |         | Мальчики | Девочки |

|   |                   | нение                      | лет                        | Низкий                                 | Средний                                                       | Высокий                                     | Низкий                                    | Средний                                                    | Высокий                                     |
|---|-------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 | Скоростные        | Бег 30 м, с                | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 6,3 и выше<br>6,0<br>5,9<br>5,8<br>5,5 | 6,1-5,5<br>5,8-5,4<br>5,6-5,2<br>5,5-5,1<br>5,3-4,9           | 5,0 и ниже<br>4,9<br>4,8<br>4,7<br>4,5      | 6,4 и выше<br>6,3<br>6,2<br>6,1<br>6,0    | 6,3-5,7<br>6,2-5,5<br>6,0-5,4<br>5,9-5,4<br>5,8-5,3        | 5,1 и ниже<br>5,0<br>5,0<br>4,9<br>4,9      |
| 2 | Координационные   | Челночный бег 3X10 м, с    | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 9,7 и выше<br>9,3<br>9,3<br>9,0<br>8,6 | 9,3-8,8<br>9,0-8,6<br>9,0-8,6<br>8,7-8,3<br>8,4-8,0           | 8,5 и ниже<br>8,3<br>8,3<br>8,0<br>7,7      | 10,1 и выше<br>10,0<br>10,0<br>9,9<br>9,7 | 9,7-9,3<br>9,6-9,1<br>9,5-9,0<br>9,4-9,0<br>9,3-8,8        | 8,9 и ниже<br>8,8<br>8,7<br>8,6<br>8,5      |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 140 и ниже<br>145<br>150<br>160<br>175 | 160-180<br>165-180<br>170-190<br>180-195<br>190-205           | 195 и выше<br>200<br>205<br>210<br>220      | 130 и ниже<br>135<br>140<br>145<br>155    | 150-175<br>155-175<br>160-180<br>160-180<br>165-185        | 185 и выше<br>190<br>200<br>200<br>205      |
| 4 | Выносливость      | 6-минутный бег, м          | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 900 и<br>950<br>1000<br>1050<br>1100   | 1000-1100<br>1100-1200<br>1150-1250<br>1200-1300<br>1250-1350 | 1300 и выше<br>1350<br>1400<br>1450<br>1500 | 700 и ниже<br>750<br>800<br>850<br>900    | 850-1000<br>900-1050<br>950-1100<br>1000-1150<br>1050-1200 | 1100 и выше<br>1150<br>1200<br>1250<br>1300 |

| № | Физическая способность | Контрольное упражнение                                                                                            | Возраст лет                | Уровень                      |                                  |                                  |                              |                                           |                                   |
|---|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|
|   |                        |                                                                                                                   |                            | Мальчики                     |                                  |                                  | Девочки                      |                                           |                                   |
|   |                        |                                                                                                                   |                            | Низкий                       | Средний                          | Высокий                          | Низкий                       | Средний                                   | Высокий                           |
| 5 | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                               | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 2 и ниже<br>2<br>2<br>3<br>4 | 6-8<br>6-8<br>5-7<br>7-9<br>8-10 | 10 и выше<br>10<br>9<br>11<br>12 | 4 и ниже<br>5<br>6<br>7<br>7 | 8-10<br>9-11<br>10-12<br>12-14<br>12-14   | 15 и выше<br>16<br>18<br>20<br>20 |
| 6 | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики) кол-во раз: на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 1<br>1<br>1<br>2<br>3        | 4-5<br>4-6<br>5-6<br>6-7<br>7-8  | 6 и выше<br>7<br>8<br>9<br>10    |                              |                                           |                                   |
|   |                        |                                                                                                                   |                            |                              |                                  |                                  | 4 и ниже<br>4<br>5<br>5      | 10-14<br>11-15<br>12-15<br>13-15<br>12-13 | 19 и выше<br>20<br>19<br>17<br>16 |

# Нормативы за 6 класс

| Упражнения, 6 класс | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|---------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                     | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
|                     | 10,0     | 10,5 | 11,5 | 10,3    | 10,7 | 11,5 |

|                                                        |             |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 30 м, с                                            | 5,5         | 5,8   | 6,2   | 5,8   | 6,1   | 6,5   |
| Бег 60 м, с                                            | 9,8         | 10,2  | 11,1  | 10,0  | 10,7  | 11,3  |
| Бег 500 метров, мин                                    |             |       |       | 2,22  | 2,55  | 3,20  |
| Бег 1.000 метров, мин                                  | 4,20        | 4,45  | 5,15  |       |       |       |
| Бег 2.000 метров                                       | без времени |       |       |       |       |       |
| Бег на лыжах 2 км, мин                                 | 13,30       | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 19,00       | 20,00 | 22,00 |       |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 175         | 165   | 145   | 165   | 155   | 140   |
| Подтягивание на перекладине                            | 8           | 6     | 4     |       |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 20          | 15    | 10    | 15    | 10    | 5     |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 10          | 6     | 3     | 14    | 11    | 8     |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 40          | 35    | 25    | 35    | 30    | 20    |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд                       | 46          | 44    | 42    | 48    | 46    | 44    |

#### Нормативы по физкультуре за 7 класс

| Упражнения, 7 класс        | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|----------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                            | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Челночный бег 4×9 м, сек   | 9,8      | 10,3  | 10,8  | 10,1    | 10,5  | 11,3  |
| Бег 30 м, с                | 5,0      | 5,3   | 5,6   | 5,3     | 5,6   | 6,0   |
| Бег 60 м, с                | 9,4      | 10,0  | 10,8  | 9,8     | 10,4  | 11,2  |
| Бег 500 метров, мин        |          |       |       | 2,15    | 2,25  | 2,40  |
| Бег 1.000 метров, мин      | 4,10     | 4,30  | 5,00  |         |       |       |
| Бег 2.000 метров, мин      | 9,30     | 10,15 | 11,15 | 11,00   | 12,40 | 13,50 |
| Бег на лыжах 2 км, мин     | 12,30    | 13,30 | 14,00 | 13,30   | 14,00 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин     | 18,00    | 19,00 | 20,00 | 20,00   | 25,00 | 28,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 180      | 170   | 150   | 170     | 160   | 145   |

|                                                        |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Подтягивание на перекладине                            | 9  | 7  | 5  |    |    |    |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8  |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 11 | 7  | 4  | 16 | 13 | 9  |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд                       | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

#### Нормативы по физкультуре за 8 класс

| Упражнения, 8 класс                                    | Мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|--------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                        | 5                 | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Челночный бег 4×9 м, сек                               | 9,6               | 10,1  | 10,6  | 10,0    | 10,4  | 11,2  |
| Бег 30 м, с                                            | 4,8               | 5,1   | 5,4   | 5,1     | 5,6   | 6,0   |
| Бег 60 м, с                                            | 9,0               | 9,7   | 10,5  | 9,7     | 10,4  | 10,8  |
| Бег 1.000 метров, мин                                  | 3,50              | 4,20  | 4,50  | 4,20    | 4,50  | 5,15  |
| Бег 2.000 метров, мин                                  | 9,00              | 9,45  | 10,30 | 10,50   | 12,30 | 13,20 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 16,00             | 17,00 | 18,00 | 19,30   | 20,30 | 22,30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин                                 | без учета времени |       |       |         |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 190               | 180   | 165   | 175     | 165   | 156   |
| Подтягивание на перекладине                            | 10                | 8     | 5     |         |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 25                | 20    | 15    | 19      | 13    | 9     |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 12                | 8     | 5     | 18      | 15    | 10    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 48                | 43    | 38    | 38      | 33    | 25    |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд                       | 56                | 54    | 52    | 62      | 60    | 58    |

#### Нормативы по физкультуре за 9 класс

| Упражнения, 9 класс      | Мальчики |     |      | Девочки |      |      |
|--------------------------|----------|-----|------|---------|------|------|
|                          | 5        | 4   | 3    | 5       | 4    | 3    |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,4      | 9,9 | 10,4 | 9,8     | 10,2 | 11,0 |

|                                                        |                   |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 30 м, с                                            | 4,6               | 4,9   | 5,3   | 5,0   | 5,5   | 5,9   |
| Бег 60 м, с                                            | 8,5               | 9,2   | 10,0  | 9,4   | 10,0  | 10,5  |
| Бег 2.000 метров, мин                                  | 8,20              | 9,20  | 9,45  | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Бег на лыжах 1 км, мин                                 | 4,30              | 4,50  | 5,20  | 5,45  | 6,15  | 7,00  |
| Бег на лыжах 2 км, мин                                 | 10,20             | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 15,30             | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин                                 | без учета времени |       |       |       |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 210               | 200   | 180   | 180   | 170   | 155   |
| Подтягивание на перекладине                            | 11                | 9     | 6     |       |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 32                | 27    | 22    | 20    | 15    | 10    |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 13                | 11    | 6     | 20    | 15    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50                | 45    | 35    | 40    | 35    | 26    |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд                       | 58                | 56    | 54    | 66    | 64    | 62    |

### Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### Методическая литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО», М.2016г.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся – Легкая атлетика», М.2011г.
3. Попов В.Б. «Юный легкоатлет», М.1984г.
4. Никитушкин В.Г. «Современная подготовка юных спортсменов», М.2009г.
5. Локтев С.А. «Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте», М.2007г. (электронная версия)
6. Скип Браун «Практическое руководство для начинающего марафонца», М. 1989г.
7. Артур Лидьярд «Бег с Лидьярдом», М.1987г.
8. Коновалов В.Н. «Марафон: Теория и практика», Омск 1991г.
9. Южный Урал спортивный, Челябинск 1982г.
10. Вольфганг Ломан «Бег. Прыжки. Метание» М.1985г.
11. Нил Уилсон «Марафон» М.1990г.
12. Алексеев А.В. «Себя преодолеть!», М. 1985г.
13. Бойко А.Ф. «А вы любите бег?», М. 1989г.
14. Учебник тренера по легкой атлетике, М.1982г.
15. Сверхмарафон «Самопреодоление», Челябинск 2007г
16. Дикун В.И. «Как стать сильным», М.1990г.
17. Фред Уилт «Бег, бег, бег», М.1967г.
18. Семенова Д.А. «Легкая атлетика», М.1965г.