



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» для 2-5 классов муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №9»

Составитель программы: Гаценко Елена Витальевна, учитель физической культуры

Согласовано: 01.06.2022

Заместитель директора по ВР

Ю.С. Бухтоярова

### Паспорт программы

ФИО автора составителя	Гаценко Елена Витальевна
Учреждение	МБОУ г. Кургана «СОШ№9»
Наименование программы	«Легкая атлетика»
Объединение	«Легкая атлетика»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Класс учащихся	2-5 класс
Срок обучения	1 год
Объем часов	68 часа
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.
С какого года реализуется программа	2022 г

# 1.Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р); приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Положением о дополнительном образовании обучающихся МБОУ «СОШ № 9» ; Постановление Государственного санитарного врача Российской федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; на основе Программы «Физическая культура» 1-4 классы, В.И.Лях, -М., Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика»; Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. 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.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

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

**Новизна.** 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 сохранены.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Программа рассчитана для занятий с обучающимися 2-5 класса. Срок реализации программы – 1 год. Данная программа рассчитана на 34 недели по 2 часа в неделю, всего 68 часов. Форма обучения по программе – очная. При необходимости допускается дистанционная форма обучения.

## **1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты**

**Цель программы** – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Воспитывающие:**

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

#### **Развивающие:**

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемые результаты:** выполнение контрольных нормативов; овладение теоретическими знаниями; знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений в соревновательных условиях; способность

применять основные приёмы самоконтроля; повышение уровня физической подготовленности; освоение техники бега, ходьбы, прыжков, метания; мотивированная деятельность учащихся к занятиям по легкой атлетике.

### 1.3 Рабочая программа Учебный план

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>Знание о физической культуре (8ч)</b>					
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4	4	-	Опрос, беседа.
2.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-	Беседа, лекция
3.	Ознакомление с правилами соревнований.	3	3	-	Опрос, лекция.
<b>Способы физкультурной деятельности (29 ч)</b>					
4.	Общая физическая и специальная подготовка.	19	-	19	
5.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	10	-	10	Корректировка техники выполнения
<b>Физическое совершенствование (31 ч)</b>					
6.	Бег на короткие дистанции	8	-	8	Соревнование между обучающимися
7.	Эстафетный бег	6	-	6	Соревнование между обучающимися
8.	Кроссовая подготовка	10	-	10	Соревнование между обучающимися
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	7	-	7	Фиксация результатов
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой
3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
4. Физическая подготовка легкоатлетов.
5. Техническая и тактическая подготовка. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.

### Физическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

#### Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

#### Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), выполнение стартовых команд. По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега).
3. Обучение технике эстафетного бега (встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

#### Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.



### Тематическое планирование

№	Дата проведения	Кол-во часов	Содержание занятий	Форма занятия	Форма контроля
1.		1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой -изучение техники бега по прямой Спортивная игра в баскетбол	Теоретическое занятие  Практическое занятие	Опрос, корректировка техники бега
2.		1	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
3.		1	Обучение технике спринтерского бега: -изучение техники высокого старта -выполнение стартовых положений Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
4.		1	Обучение технике спринтерского бега: -совершенствование техники высокого старта -поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
5.		1	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). -выполнение стартовых команд	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
6.		1	Обучение технике спринтерского бега: -совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта) Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
7.		1	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники

			стартового разгона к бегу по дистанции. Игра «Снайпер»		
8.		1	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
9.		1	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Соревнование между обучающимися
10.		1	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м Игра «Снайпер»	Практическое занятие	Фиксация результатов
11.		1	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы -изучение группировки и приземления.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
12.		1	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. -изучение прыжка в целом совершенствование техники Прыжки в длину на результат.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники Соревнование между обучающимися
13.		1	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Практическое занятие	Фиксация результатов
14.		1	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Теоретическое занятие	Опрос, корректировка техники
15.		1	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
16.		1	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
17.		1	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Подвижные игры.	Практическое занятие	Фиксация результатов
18.		1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка

			набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.		техники
19.		1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
20.		1	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	Практическое занятие	Фиксация результатов
21.		1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	Теоретическое занятие	Опрос, Наблюдение, корректировка техники
22.		1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
23.		1	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	Практическое занятие	Соревнования между учащимися
24.		1	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
25.		1	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м.	Практическое занятие	Фиксация результатов
26.		1	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
27.		1	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Практическое занятие	Фиксация результатов
28.		1	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м, 6x10м	Теоретическое занятие Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники Соревнования между обучающимися
29.		1	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
30.		1	Соревнования по бегу на длинные	Практическое	Фиксация

			дистанции. Игра «Снайпер»	ое занятие	результатов
31.		1	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
32.		1	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
33.		1	Кросс 900м. Игра «Снайпер»	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
34.		1	Челночный бег 3x10м и 4x9 м, Спортивная игра баскетбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
35.		1	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
36.		1	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
37.		1	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка Игра «Снайпер»	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
38.		1	Кросс 1500м Игра «Снайпер»	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
39.		1	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
40.		1	Кросс 2000м Подвижные игры.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
41.		1	Встречная эстафета. Стартовый разгон. Подвижные игры.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
42.		1	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
43.		1	Специальные беговые упражнения. ОФП Подвижные игры.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
44.		1	Эстафетный бег по повороту, 4x50м,	Практическое	Наблюдение,

			4x100м Игра «Снайпер»	ое занятие	корректировка техники
45.		1	Правила соревнований. Бег 60, 100м Подвижные игры.	Теоретическое занятие	Фиксация результатов
46.		1	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
47.		1	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка Игра «Снайпер»	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
48.		1	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
49.		1	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ Игра «Снайпер»	Теоретическое занятие	Опрос, Наблюдение
50.		1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Подвижные игры.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
51.		1	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
52.		1	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП Игра «Снайпер»	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
53.		1	Подвижные игры для развития быстроты	Практическое занятие	Наблюдение
54.		1	Прыжок в высоту «перешагивание» Подвижные игры	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
55.		1	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
56.		1	Судейство соревнований. Правила.	Теоретическое занятие	Фронтальный опрос
57.		1	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
58.		1	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
59.		1	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники

60.		1	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
61.		1	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
62.		1	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
63.		1	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Игра «Снайпер»	Практическое занятие	Соревнование между учащимися
64.		1	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
65.		1	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра футбол.	Практическое занятие	Наблюдение, корректировка техники
66.		1	Судейство соревнований. Правила. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра футбол.	Практическое занятие	Фиксация результатов
67.		1	Соревнования в кружке. Короткие дистанции и прыжок в длину.	Практическое занятие	Фиксация результатов
68.		1	Соревнования в кружке. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	Практическое занятие	Фиксация результатов

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

**1 полугодие:** с 1.09.22 по 29.12.22

**2 полугодие:** с 10.01.23 по 31.05.23

**Каникулы:** с 01.11.2022 по 10.11.2022

с 30.12.22 по 09.01.23

с 21.03.2022 по 30.03.2023

Промежуточная аттестация проводится: сентябрь 2022 года, январь 2023 года

Итоговая аттестация проводится: май 2023 год.

### Формы текущего контроля/промежуточная аттестация

Предварительный контроль: проверка знаний обучающихся о технике безопасности и правилах соревнований в форме опроса, беседы. Входное тестирование по таблицам нормативных требований.

Текущий контроль: наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований. Контроль соблюдения техники безопасности. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Итоговый контроль: Контрольное тестирование в конце года по таблицам нормативных требований. Сравнение результатов в начале и конце года. Выполнение

контрольных упражнений. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. Результаты соревнований. Оценочные материалы: государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) II и III ступени (возрастная группа от 9 до 11 лет); уровень физической подготовленности учащихся 9-11 лет (таблица); таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 9-11 лет. Результаты обучающихся заносятся в карту учета достижений.

**Сводные нормативные требования  
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки  
/юноши/**

	нормативы	возраст	ГНП			УТГ		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	11	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.4
		10	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.5
		9	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.6
	Прыжок в длину с места, м	11	140	150	160	175	190	215
		10	125	135	145	160	175	200
		9	110	120	130	145	160	185
	Тройной прыжок с места, м	11	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.50
		10	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	6.30
		9	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	6.10
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	11	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00
		10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		9	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00
С Ф П	Бег 60 со старта, с	11	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.1
		10	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.2
		9	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.3
	Прыжок в длину, м	11	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	5.30
		10	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	5.00
		9	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	4.50
	Метание мяча 150 гр, м	11	20.00	30.00	35.00	40.00	45.00	60.00
		10	18.00	25.00	30.00	35.00	40.00	57.00
		9	15.00	20.00	25.00	30.00	35.00	54.00
	Бег 1000 м, мин.		-	-	4.10	3.50	3.30	3.10

**Сводные нормативные требования  
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки  
/девушки/**

	нормативы	возраст	ГНП			УТГ		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	11	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	4.8
		10	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	4.9
		9	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.0
	Прыжок в длину с места, м	11	135	145	155	165	175	205
		10	120	130	140	150	160	190
		9	105	115	125	140	145	175
	Тройной прыжок с места, м	11	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.50
		10	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	6.20
		9	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	6.00
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	11	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00
		10	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50
		9	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00
С Ф П	Бег 60 со старта, с	11	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	8.8
		10	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	8.9
		9	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.0
	Прыжок в длину, м	11	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.50
		10	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	4.00
		9	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.50
	Метание мяча 150 гр, м	11	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	34.00
		10	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	32.00
		9	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	29.00
	Бег 600 м, мин.	11	-	-	2.30	2.20	2.10	1.50
		10	-	-	2.40	2.30	2.20	2.00
		9	-	-	2.50	2.40	2.30	2.10

### Материально техническое обеспечение

Для занятий в зале имеются мячи для метания, скакалки, мячи набивные, эстафетные палочки. Для занятий на свежем воздухе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки.

### Методическое обеспечение

Дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области легкой атлетики. Таблицы с легкоатлетическими упражнениями, схемы, карточки.

### Список литературы

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.



3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
7. «Физическая культура», Лях В.И.:Учебник для 1-4 классов -М. Просвещение, 2014 г.

**Карта учета достижений обучающихся**

№	Ф.И.	Форма достижения, контроля (дата)											