Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено

на Совете Учреждения
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО
«Шатровская ДЮСШ»
_____ В.Н.Нестеров
Приказ № 80
«30» августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Рассохина Н.Ф.

Шатрово
2022 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Рассохина Наталья Федоровна
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа» с Шатрово.
Название программы	Легкая атлетика
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	общеобразовательная
Возраст учащихся	7 - 9 лет
Срок обучения	1 года
Объем часов	216 ч
Уровень освоения Программы	стартовый
Цель программы	привлечение детей школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий лёгкой атлетикой
С какого года реализуется программа	2022

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с основными положениями. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г., Уставом МКУ ДО "Шаровская районная ДЮСШ".

Данная программа служит основным документом для эффективного построения многолетней общей физической подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы ДЮСШ по общей физической подготовке в спортивно-оздоровительных группах сроком на 1 года обучения. Программный материал для практических занятий по физической, технической, теоретической подготовке представлен.

Направленность программы:Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме,
а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Актуальность программы: обусловлена тем, что традиционная система физическоговоспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения, дошкольников нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Все больше и больше детей приходит в школу с уже ослабленным здоровьем. Большая умственная нагрузка, загруженность детей школьной программой приводит к тому, что детям не хватает движения, они устают. Поэтому одной из важнейших составляющих физического воспитания является физкультурно-оздоровительная работа, занятия спортом в дошкольном возрасте.

Занятия лёгкой атлетикой с раннего возраста

компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможностиорганизма, повышается работоспособность Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который наиболее приемлем каждым ребёнком. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Лёгкая атлетика является одним из наиболее популярных, массовых зрелищных в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением, широкой доступностью (соревнования проводятся во всех возрастных группах). Постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Отличительные особенности программы:

Программа представляет собой комплекснормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по легкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПиН (дети 7-10 лет).

Адресат программы:Программа«Лёгкая атлетика»способствует формированиюздорового образа жизни у детей раннего возраста, морально-волевых качеств: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолеватьтрудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Лёгкая атлетика оказывают положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования корганизму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; *ко* всемсторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам. Многие упражнения имеют логопедический характер, что способствует подготовке ребенка к освоению школьной программы.

Цели и задачи Программы

Цель -привлечение обучающихся младшего школьного возраста к систематическим занятиямфизической культурой и спортом, развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника, увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. подготовка к освоению предпрофессиональной программы.

Задачи программы:

Задачи первого года обучения (возраст 7-9 лет):

1) знакомить детей с видами спорта;
2) совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание;
3) учить детей владеть мячом, не бояться мяча;
4) создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
5) учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;

6) учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации;
7) расширять представления детей о видах спорта;
8) добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
9) совершенствовать умение детей владеть мячом;
10) способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
11) формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
12) учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

Структура занятия спортивного занятия.Методические материалы.

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.
- **в**ыполнение физических упражнений с применением логопедических приёмов.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

Личностные:

- ценностное отношение к своему здоровью, спорту и его результатам;
- систематическое соблюдение норм и правил здорового и безопасного образажизни;
- познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ответственное отношение к выполнению упражнений и практический опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- целеустремленность и настойчивость как средство достижения поставленных целей, готовность к преодолению трудностей;
- опыт социально-личностных отношений: способность к сотрудничеству; знание и понимание своих прав и обязанностей; умение брать на себя ответственность

Метапредметные:

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умениевоспринимать,перерабатыватьипредъявлятьинформацию,
- анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии поставленными задачами;
- умение самостоятельно получать новые знания;

- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение использовать полученные знания на практике и в повседневной жизни;
- умение самостоятельно организовывать свою деятельность, корректировать ее в соответствии с поставленными целями и задачами, осуществлять контроль, самоконтроль и оценки результатов;
- умение адекватно оценивать свое самочувствие, оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка).

Предметные:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающие(дидактические):

- обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте;
- содействовать овладению учащимися техник лёгкой атлетики и правил соревнований в избранном виде спорта;
- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивны соревнованиях;
- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лёгкой атлетикой

Воспитывающие:

- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лёгкой атлетикой;
- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам (целеустремлённость, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- развивать двигательные и координационные способности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

Содержание программы.

Заниматься по общеразвивающей программе может каждый ребёнок, достигший 8 - летнего возраста, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Принимаются обучающиеся по заявлению родителей, с которыми составляется договор на обучение по дополнительным образовательным программам.

Срок освоения программы 1года. Общее количество часов 216, количество тренировок в неделю-3. Количество часов в неделю - 6. Форма обучения по программе -очная. Формы занятий: теоретические, практические (тренировочные, игровые, экскурсии, физкультурные досуги, занятия на воздухе), сдача контрольных нормативов, соревновательная деятельность. Проведение занятий осуществляется по возрастным подгруппам:8 лет, 9 лет. Наполняемость групп 15-20 человек. Длительность занятий 45 минут.

Ожидаемый результат:

Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность). Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы:
Спортивный праздник «Путешествие на планету «Здоровья».
Малые Олимпийские игры.
«Веселые старты»
Малый чемпионат по футболу

Мониторинг образовательного процесса. Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям (физическая культура). Участие в спартакиадах дошкольных образовательных учреждениях.

В начале и конце учебного года проводится мониторинг - тестирование, оценка силовых, скоростных качеств, ловкости и выносливости. Мониторинг позволяет увидеть эффективность и уровень достижения детьми освоения образовательной программы по легкой атлетике.

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Обучающиеся узнают:

1. значение физической культуры и спорта для здоровья человека;

2. основы планирования режима дня и профилактике заболеваний;
3. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
4. сведения об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма;
5. основы гигиенической культуры, культуры здоровья и закаливания организма человека;
6. специальную и общую терминологии в области спорта; медицины;
7. основные понятия, термины лыжных гонок;
8. историю спорта вообще и лыжных гонок в частности;
9. технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
10. основы судейства и инструкторской практики;

Обучающиеся будут уметь:

1. соблюдать основы гигиены и закаливания организма; режим дня, здоровый образ жизни;
2. применять правила безопасности на занятиях лыжным спортом;
3. выполнять основные нормативы по общей физической подготовке;
4. профессионально обращаться с инвентарём;
5. применять спортивные и медицинские знания на практике;
6. проявлятьморально-волевыеинравственныекачества
7. (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность);

Учащиеся будут владеть
основными техническими и тактическими навыками лёгкой атлетики;

Учащиеся приобретет опыт:
- участия в соревнованиях по лёгкой атлетике муниципального уровня.

Формы аттестации обучающихся.

Уровень освоения программы определяется следующими способам
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- промежуточная диагностика навыков;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Контрольно- переводные нормативы

№	Возраст	7-8 лет		8-9 лет	
		М.	**д.**	М.	**д.**
1.	Челночный бег 3*10м(сек)	11,3-10,3	11.4-10,5	11.0-9.9	11.2-10.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	85-105	80-95	100-125	95-120
3.	Пресс (кол-во) за мин	3-15	3-20	7-21	15- 25
4.	Отжимание	6-8	3-5	7-12	5-8

Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы имеются все необходимые средства обучения:

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, флаер, мячи для метания.

4. Шведские стенки (горизонтальная, вертикальная), гимнастические кольца.
5. Баскетбольные щиты разноуровневые
6. Скакалки.
7. Подкидной мостик, барьеры.
8. Скамья для ползания.
9. Комплекты теннисных ракеток.
10. возрастной инвентарь для проведения соревнований.
11. Гимнастические коврики, маты.

Учебный план.

Разделы подготовки	Учебные часы
Теоретическая подготовка	15
Общая физическая подготовка	95
Специальная (эстафеты, прыжки,игры)	95
Соревнования	95
Контрольные нормативы	2
Общее количество часов	216

Тренировочные нагрузки

Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	216

Учебно-тематический план- график
6 часов в неделю 216 часов в год

		месяц								
Содержание занятий		9	10	11	12	1	2	3	4	5
ТЕОРИЯ	15									
1. История Олимпийских игр,	1	1								
возникновение легкой атлетики.	1	1								
2. ТБ на занятиях	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Гигиена, режим, питание.	2	1				1				

4. Правила подвижных игр.	2	1						1		
ПРАКТИКА										
1. ОФП	95	10	11	11	11	11	11	11	10	9
2. Специальная (эстафеты, прыжки, игры)	95	10	11	11	11	11	11	11	10	9
3.Соревнования	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕНОРМАТИВЫ	2	1								1
итого	216	27	24	24	24	25	24	25	22	21

Методическая часть программы:

1. Метод — система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.
2. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
3. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
4. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
5. Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.
6. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Информационное обеспечение программы

При выдаче теоритического материала рекомендовано использовать видео материалы из сети интернет, а так жематериалы из списка литературы.
По данной программе могут заниматься дети с ОВЗ. Исключение составляют дети с заболеваниями опорно- двигательного аппарата.

По изучении программного материала, детям имеющие способности к легкой атлетике, рекомендовано продолжить обучение по предпрофессиональной программе на 8 лет обучения.

Данная программа предполагает сетевую форму обучения.

В случае карантинных мероприятий обучение проходит дистанционно, для этого на сайте школы размещаются задания.

Список литературы

Нормативно - правовую основу разработки программы составляют:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими
рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.

Список литературы:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
16. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
17. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

18. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
19. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
20. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
21. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
22. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
23. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
24. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
25. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
26. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Нормативно-правовая база

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
2. - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. - Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
5. - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2009 г;
6. - Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Список литературы для родителей

1 Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
2 КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
3 Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения длядетей 5-8 ти лет. Москва Владос-2001г. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва,
4 С.Шарманова, А. Фёдоров «Формирование правильной осанки в процессе физвоспитания детей дошкольного возраста», Челябинск,1999 г.

Список литературы для детей

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
2. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Нормативы по легкой атлетике

Бег 20 м., 30 м, бег 60 м.

Забег производится по прямой беговой дорожке. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют. Участвует не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Бег на 300 м., бег 500 м., бег 2000 м.,Бег 2х800 м, 1 мин отдыха

Выполняется на ровной беговой дорожке. Отсчет времени производится по секундомеру с точностью до секунды.

Челночный бег 3*10м (с)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человек.

Тройной прыжок должен выполняться таким образом, чтобы второе касание грунта было выполнено той же ногой, которой было выполнено первое отталкивание, а третье касание фунта – другой ногой.

Таким образом, все три прыжка должны выполняться в следующей очередности: правой-правой-левой или левой-левой-правой.

Попытка не засчитывается, если нога, активно не участвующая в выполнении данной части прыжка, коснется грунта. В остальном действуют те же правила, что и для прыжка в длину.

Прыжки через скакалку

Нормативы прыжков через скакалку по возрастам

Нормативы для школьников — прыжки через скакалку	Мальчики	Девочки				
12 лет за 1 минуту	85	76-84	70-76	105	94	90
13 лет за 1 минуту	95	85	80	115	105	100
14 лет за 1 минуту	105	95	90	120	110	105
15 лет 1 минуту	115	105	100	125	115	110
16 лет за 1 минуту	125	120	110	130	120	115
17 лет за 30 секунд	58	56	54	66	64	62
10 класс за 1 минуту	130	120	115	135	125	120
10 класс за 30 секунд	65	60	50	75	70	60
11 класс за 1 минуту	135	125	120	140	130	125
11 класс за 30 секунд	70	65	55	80	75	65

Прыжок в длину с места.

Испытуемый 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.

Полуприсед со штангой

Рекомендации: подойдите к раме для приседаний и снарядите штангу нужного веса. Подсядьте под снаряд, разместив гриф у себя на трапециях (чуть ниже шеи). Спина должна быть ровной с небольшим прогибом в пояснице. Взгляд направлен вперед и немного вверх. Стопы поставьте в удобное положение, на ширине плеч или чуть шире.

Снимите штангу со стоек и сделайте пару небольших шагов назад. Медленно и аккуратно присядьте, не доводя бедра до параллели с полом. Угол в коленном суставе равен 110–120 градусов. Спина по-прежнему прямая, а в пояснице прогиб. Максимально напрягая мышцы, поднимитесь из нижнего положения, но до конца колени не разгибайте. Сделайте нужное количество повторов.

Как правило, упражнение выполняется в силовом режиме, то есть по 3–6 раз в 3 подхода. Важно сохранять полный контроль над положением ног и корпуса на протяжении всего движения. Колени двигаются строго в плоскости носков, спина находится в естественном ровном положении с прогибом в поясничной области. Вес тела распределяется между пяткой и серединой стопы.

Правильное выполнение полуприседов со штангой позволит эффективно подготовить свои мышцы и связки к нагрузке и увеличить свои силовые показатели в классических приседаниях.

по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (мальчики, юноши)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства							
НП-1	НП - 2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ-1	ССМ-2	
ОФП										
Дисциплина: Бег на короткие дистанции										
Скоростные качества										
Челночный бег 3*10м	Не более 9.3	Не более 9.1	Не более 8.8	-	-	-	-	-	-	-
Бег с ходу 20м	Не более 2.7	Не более 2.5	Не более 2.2	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60м с высокого старта (с)	-	-	-	Не более 8.8	Не более 8.5	Не более 8.1	Не более 7.7	Не более 7.4	Не более 7.1	Не более 6.8
Скоростно-силовые качества										
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 145	Не менее 160	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 200	Не менее 220	Не менее 240	Не менее 250	Не менее 260	Не менее 270
Прыжок через скакалку в течение 30с (кол. раз)	Не менее 35	Не менее 45	Не менее 55	-	-	-	-	-	-	-
Бег 150м с высокого старта (с)	-	-	-	Не более 24.0	Не более 22.5	Не более 20.5	Не более 18.5	Не более 17.0	-	-
Тройной прыжок с места	-	-	-	Не менее 6.30	Не менее 6.70	Не менее 7.10	Не менее 7.50	Не менее 7.95	-	-
Десятерной прыжок с места (м.)	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 23	Не менее 24
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке	Третий юношеский разряд	3 спортивный разряд	2-3 сп. разряд	1-2 сп. разряд	1 сп. разряд				

Дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба										
Скоростные качества										
Бег на 20м, с ходу	Не более 3.0	Не более 2.8	Не более 2.5	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 140	Не менее 150	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 210	Не менее 220	Не менее 240	Не менее 250	Не менее 260
Прыжок через скакалку в течение 30с (кол. раз)	Не менее 30	Не менее 40	Не менее 50	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60м с высокого старта (с)	-	-	-	Не более 9.2	Не более 8.8	Не более 8.6	Не более 8.3	Не более 8.0	Не более 7.8	Не более 7.6
Выносливость										
Бег на 300м (мин. сек)	Не более 1.10.2	Не более 1.08.2	Не более 1.04.2	Не более 2.01	Не более 2.00	Не более 1.99	Не более 1.98	Не более 1.97	-	-
Бег на 500м (мин. сек)	-	--	-	Не более 140	Не более 138	Не более 134	Не более 130	Не более 126	-	-
Бег на 2000 м (мин. сек)	-	-	-	-	-	-	-	Не более 7.10	Не более 7.09	
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке -	Третий юношеский спортивный разряд	3сп. разряд	2-3 сп. разряд	1-2 сп. разряд	1 сп. разряд				
Дисциплина: Прыжки										
Скоростные качество										
Челночный бег 3*10м (с)	Не более 9.3	Не более 9.1	Не более 8.8	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 20м, с ходу	Не более 2.7	Не более 2.5	Не более 2.2	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60м с высокого	Не более	Не более	Не более	Не	Не	Не	Не			

старта	9.0	8.7	8.4	более 8.0	более 7.6	более 8.1	более 7.98			
Бег на 30м с ходу	Не более 4.6	Не более 4.3	Не более 4.2	Не более 3.9	Не более 3.7	Не более 3.6	Не более 3.5			
Скоростно – силовые качества										
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 145	Не менее 160	Не менее 190	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 200	Не менее 210	Не менее 220	Не менее 230	Не менее 240
Прыжок через скакалку в течение 30с (кол. раз)	Не менее 35	Не менее 45	Не менее 55	-	-	-	-	-	-	-
Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	Не менее 550	Не менее 590	Не менее 630	Не менее 670	Не менее 720	-	-
Полуприсед со штангой (кг)	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 40	Не менее 40	
Выполнение спортивного разряда	-	III, II, I юношеский разряд	III спорт. разряд	II-III сп. разряд	I-II сп. разряд	I сп. разряд				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки
по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (девочки, девушки)

Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства							
НП-1	НП - 2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	ССМ-1	ССМ-2	
ОФП										
Дисциплина: Бег на короткие дистанции										
Скоростные качества										
Челночный бег 3*10м	Не более 9.5	Не более 9.4	Не более 9.1	-	-	-	-	-	-	-
Бег с ходу 20м	Не более 2.9	Не более 2.7	Не более 2.4	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60м с	-	-	-	Не	Не	Не	Не	Не	Не	Не

высокого старта (с)				более 9.3	более 9,0	более 8.8	более 8.6	более 8.4	более 8.2	более 8
Скоростно-силовые качества										
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 135	Не менее 150	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 195	Не менее 210	Не менее 220	Не менее 230	Не менее 240	Не менее 250
Прыжок через скакалку в течение 30с (кол. раз)	Не менее 45	Не менее 55	Не менее 65	-	-	-	-	-	-	-
Бег 150м с высокого старта (с)	-	-	-	Не более 26.5	Не более 24.5	Не более 23.0	Не более 21.0	Не более 19.5	-	-
Тройной прыжок с места	-	-	-	Не менее 5.50	Не менее 5.90	Не менее 6.30	Не менее 6.70	Не менее 7.20	-	-
Десятерной прыжок с места (м.)	-	-	-	-	-	-	Не менее 23	Не менее 24		
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке	Третий юношеский разряд	3сп. разряд	2-3 сп. разряд	1-2 сп. разряд	1 сп. разряд				
Дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба										
Скоростные качества										
Бег на 20м, с ходу	Не более 3.4	Не более 3.0	Не более 2.9	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 130	Не менее 145	Не менее 160	Не менее 165	Не менее 175	Не менее 185	Не менее 190	Не менее 200	Не менее 215	Не менее 230
Прыжок через скакалку в течение 30с (кол. раз)	Не менее 45	Не менее 55	Не менее 65	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60м с высокого старта (с)	-	-	-	Не более 10.6	Не более 10.28	Не более 9.96	Не более	Не более	Не более	Не более

							9.64	9.32	9.0	8.68
Выносливость										
Бег на 300м (мин. сек)	Не более 1.12	Не более 1.10	Не более 1.08	Не более 2.01	Не более 2.00	Не более 1.99	Не более 1.98	Не более 1.97	-	-
Бег на 500м (мин. сек)	-	--	-	Не более 1.58	Не более 1.52	Не более 1.46	Не более 1.40	Не более 1.36	-	-
Бег на 2000 м (мин. сек)	-	-	-	-	-	-	-	Не более 7.10	Не более 7.09	
Спортивный разряд	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке	Третий юношеский спортивный разряд	3сп. разряд	2-3 сп. разряд	1-2 сп. разряд	1 сп. разряд				
Дисциплина: Прыжки										
Скоростные качества										
Челночный бег 3*10м (с)	Не более 9.6	Не более 9.4	Не более 9.1	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 20м, с ходу	Не более 2.9	Не более 2.7	Не более 2.4	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 60м с высокого старта	Не более 10.0	Не более 9.5	Не более 9.0	Не более 8.7	Не более 8.4	Не более 8.1	Не более 7.98			
Бег на 30м с ходу	Не более 5.0	Не более 4.8	Не более 4.5	Не более 4.2	Не более 4.0	Не более 3.8	Не более 3.6			
Скоростно – силовые качества										
Прыжок в длину с места (см.)	Не менее 135	Не менее 150	Не менее 170	Не менее 180	Не менее 190	Не менее 200	Не менее 210	Не менее 220	Не менее 230	Не менее 240
Прыжок через скакалку в течение 30с (кол. раз)	Не менее 45	Не менее 55	Не менее 65	-	-	-	-	-	-	-
Тройной прыжок с места (см.)	-	-	-	Не менее 550	Не менее 590	Не менее 630	Не менее	Не менее	-	-

							670	720		
Полуприсед со штангой (кг)	-	-	-	-	-	Не менее 40	Не менее 40			
Выполнение спортивного разряда	-	III, II, I юношеский разряд	III спортивный разряд	II-III сп. разряд	I-II сп. разряд	I сп. разряд				