

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 43»**

Программа принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Школа № 43»
от «29» августа 2025 г № 295- ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: с 11 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Юртаев Антон Александрович
педагог дополнительного образования

Нижний Новгород
2025

Аннотация

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Легкая атлетика»
2	Название проводящей организации	МБОУ «Школа №43», город Н.Новгород, ул. Строкина, дом 2, (831) 297-40-71
3	Место реализации программы	МБОУ «Школа №43»
4	Составитель программы	Юртаев Антон Александрович, педагог дополнительного образования
5	Руководитель программы	Юматова Галина Николаевна, заместитель директора МБОУ «Школа № 43»
6	Направленность	Физкультурно-спортивная
7	Уровень реализации программы	Базовый
8	Сроки реализации программы	1 год
9	Возраст	С 11 до 17 лет
10	Официальный язык	Русский
11	Цель программы	создание оптимальных условий для развития спорт интеллектуальной, психологической подгото формирование здорового образа жизни.
12	Краткое содержание программы	Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств, овладение основами техники выполнения упражнений, выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям.
13	Аттестация (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация учащихся проводится один раз в год в соответствии с положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным и дополнительным образовательным программам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №43»
14	Форма проведения занятий	Групповая, индивидуальная
15	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей/

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных

программ"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
- Устав МБОУ «Школа №43».
- Положение МБОУ «Школа №43» о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по реализуемым основным образовательным программам (в том числе адаптированным основным образовательным программам) и дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.
- Положение о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Школа № 43».
- Порядок зачета результатов освоения обучающимися МБОУ «Школа № 43» учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа «Легкая атлетика» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Актуальность программы состоит в том, что легкая атлетика - популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в данном виде спорта есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Направленность

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также

особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно- тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Адресат: возраст детей с 11 до 17 лет.

Цель программы: создание оптимальных условий для развития спортивной, интеллектуальной, психологической подготовки; формирование здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, определение к расположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Формы обучения:

групповые учебно-тренировочные занятия;
теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
контрольные испытания;
контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- летний спортивно-оздоровительный лагерь;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Промежуточная аттестация в форме зачета

Режим занятий: 2 раза в неделю, 72 часа в год.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися 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 обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения обучающимися 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 физическую культуру (физические упражнения) как средство(- а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

№	Учебный модуль	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	практика	

1	Подготовка на средние и длинные дистанции	36	4	32	зачет
2	Подготовка на короткие дистанции	36	4	32	зачет
	Итого	72	8	64	

3. Рабочие программы учебных модулей

3.1. Рабочая программа учебного модуля «Подготовка на средние и длинные дистанции»

Содержание учебного модуля

Подготовка на средние и длинные дистанции

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. При планировании тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по легкой атлетике и их предупреждение.

В первый год занятий бегунов на средние дистанции в группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

**Учебно-тематическое планирование учебного модуля
«Подготовка на средние и длинные дистанции»**

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и занятия другими видами спорта)	10
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Технико-тактическое мастерство	10
4.	Теоретическая подготовка	4
5.	Контрольные соревнования/зачет	2
	Итого	36

**3.2. Рабочая программа учебного модуля
«Подготовка на короткие дистанции»
Содержание учебного модуля**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Контрольное занятие (сдача нормативов) в рамках проведения промежуточной аттестации.

При планировании подготовки спринтеров на учебно - тренировочном этапе в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на учебно - тренировочном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега,
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2 %.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами являются:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП,
- развитие общей выносливости.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований,
- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3 %.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности,

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и занятия другими видами спорта)	10
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Технико-тактическое мастерство	10
4.	Теоретическая подготовка	4
5.	Контрольные соревнования	1
6.	Промежуточная аттестация.	1
	Итого	36

4. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

№ п.п	Тема	Часы	Дата
-------	------	------	------

1.	Требования к безопасности и профилактике травматизма. Виды спортивного бега	1	2 неделя сентября
2	Общие представления об оздоровительном беге. Спринт, бег на выносливость	1	2 неделя сентября
3	Врачебный контроль. Изучение техники спортивной ходьбы	1	3 неделя сентября
4	История развития легкой атлетики. Особенности техники бега по повороту.	1	3 неделя сентября
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	4 неделя сентября
6	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	4 неделя сентября
7	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	5 неделя сентября
8	Изучение техники бега на короткие дистанции.	1	5 неделя сентября
9	Обучение технике спринтерского бега.	1	1 неделя октября
10	Совершенствование техники высокого старта	1	1 неделя октября
11	Изучение техники низкого старта. Выполнение стартовых команд.	1	2 неделя октября каникулы
12	Обучение технике спринтерского бега.	1	2 неделя октября каникулы
13	Изучение техники бега по повороту	1	3 неделя октября
14	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60	1	3 неделя октября
15	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	4 неделя октября
16	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	4 неделя октября
17	ОФП. Изучение техники прыжка в длину	1	5 неделя октября
18	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	5 неделя октября
19	ОФП. Бег в медленном темпе. Обучение технике эстафетного бега.	1	2 неделя ноября
20	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	2 неделя ноября
21	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	3 неделя ноября
22	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	3 неделя ноября
23	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Спринтерский бег.	1	4 неделя ноября каникулы
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	4 неделя ноября каникулы
25	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	5 неделя ноября
26	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	5 неделя ноября
27	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту	1	1 неделя декабря
28	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту.	1	1 неделя декабря

29	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	2 неделя декабря
30	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м.	1	2 неделя декабря
31	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	3 неделя декабря
32	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс 1000 м.	1	3 неделя декабря
33	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	4 неделя декабря
34	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	4 неделя декабря
35	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	5 неделя декабря
36	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	3 неделя января
37	Инструктаж по ТБ. ОФП. Подвижная игра Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	3 неделя января
38	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1	4 неделя января
39	Бег с низкого старта, (варианты низкого старта).	1	4 неделя января
40	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	1	5 неделя января
41	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	5 неделя января
42	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.	1	1 неделя февраля
43	Совершенствование техники спринтерского бега, повторные старты без сигнала и по сигналу.	1	1 неделя февраля
44	Совершенствование техники спринтерского бега, выполнение стартовых команд.	1	2 неделя февраля
45	Изучение техники стартового разгона.	1	2 неделя февраля
46	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	1	3 неделя февраля каникулы
47	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	3 неделя февраля каникулы
48	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	4 неделя февраля
49	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	4 неделя февраля
50	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом	1	2 неделя марта
51	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	2 неделя марта
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	3 неделя марта
53	ОФП Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе.	1	3 неделя марта
54	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	4 неделя марта
55	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	4 неделя марта

56	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	5 неделя марта
57	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	5 неделя марта
58	Совершенствование техники прыжка в высоту. Бег в медленном темпе.	1	1 неделя апреля
59	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	1 неделя апреля
60	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	2 неделя апреля каникулы
61	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	2 неделя апреля каникулы
62	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	3 неделя апреля
63	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	3 неделя апреля
64	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	4 неделя апреля
65	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	4 неделя апреля
66	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	5 неделя апреля
67	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	5 неделя апреля
68	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	2 неделя мая
69	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	2 неделя мая
70	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	3 неделя мая
71	Промежуточная аттестация	1	4 неделя мая
72	Спринтерский бег.	1	4 неделя мая
	ИТОГО	72	

5.Оценочные материалы

Формы подведения итогов

Промежуточная аттестация в форме зачетной работы.
(сдача контрольных нормативов и тестов)

Нормативы

общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		

Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно -силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно -силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на
тренировочном этапе (легкая атлетика, девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 60 с/х, с	9,5	9,0	8,7	8,5	8,4
2	Прыжок в длину с места, см	180	190	200	205	210
3	Тройной прыжок с места, см	600	615	630	640	650
4	Десятерной прыжок с места, м	-	-	20,0	21,5	22,1
5	Бег 100 м, с	-	16,5	15,8	14,8	14,6
6	Бег 300 м, с	53,0	51,5	-	-	-
7	Бег 400 м, с	-	-	76,0	70,0	66,0
8	Бег 800 м, мин	-	-	-	-	-
9	Бег 1000 м, мин	4.10	3.55	3.40	3.30	3.18
10	Бег 1500 м, мин	-	-	-	-	-
11	Бег 3000 м, мин	13.15	12.30	12.00	11.45	11.30

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на
тренировочном этапе (легкая атлетика, юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 60 с/х, с	9,0	8,5	8,1	7,9	7,8
2	Прыжок в длину с места, см	200	205	210	220	230
3	Тройной прыжок с места,	-	-	700	730	740

	см					
4	Десятерной прыжок с места, м	20,0	21,5	23,0	24,0	25,0
5	Бег 100 м, с	-	14,5	13,9	13,4	12,8
6	Бег 300 м, с	49,0	47,0	-	-	-
7	Бег 400 м, с	-	-	1,01,0	57,0	57,5
8	Бег 800 м, мин	-	-	-	-	-
9	Бег 1000 м, мин	3.25	3.15	3.05	3.00	2.47
10	Бег 1500 м, мин	-	-	-	-	-
11	Бег 3000 м, мин	12.00	11.20	10.45	10.20	9.35

6. Материально-техническое обеспечение

Наименование спортивного инвентаря и оборудования <u>Перечень спортивного инвентаря и оборудования:</u>	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	6
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
Свисток	2
Мат гимнастический	6
Мяч футбольный	4
Секундомер	1
Канат	1
Мяч баскетбольный	10
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	10
Скакалка	20
Гантели	10
Набивной мяч	10
Весы электронные медицинские	1

Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции). - Москва 2005
2. Губа В., Никитушкин В., Гапаев В. Спорт в школе. Легкая атлетика.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Москва Просвещение 2011г
4. Томпсон Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Москва 2014г.
5. Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.