

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №1» п.
Тюльган Тюльганского района Оренбургской области

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ «СКШИ»
с.Ташла Тюльганского р-на
Оренбургской области
_____/В.А.Ямникова/
от «28» августа 2023г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Стартовый уровень

Автор-составитель:
Ямников Сергей Васильевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы

Программа носит физкультурно-спортивную направленность и реализуется на стартовом уровне сложности.

Актуальность программы

Недостаток движения стал одной из причин нарушения здоровья школьников, замедления их психического развития, что сказывается на снижении памяти и успеваемости. С точки зрения важности воспитания здорового поколения и стремления к эффективному развитию двигательной деятельности актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, самореализация их физических способностей, конструирование двигательной активности. Вовлечение детей в спорт, в двигательную практику - это формирование важнейших черт национальной психологии: духа соперничества, культа молодости, желания и умения продлевать жизнь.

Отличительные особенности программы

- программа рассчитана для подготовки учащихся с ОВЗ ;
- возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий соответствует их физическому развитию и уровню подготовленности.

Главным отличием является, что программа составлена и реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Возраст обучающихся: для занятий по данной программе на спортивно-оздоровительном этапе занимаются дети в возрасте от 7-18 лет по собственному желанию и с согласия их родителей (законных представителей), на основании заявления и медицинской справки.

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с детьми среднего и старшего школьного возраста (7-18 лет). К освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю - 2, длительностью 1 учебный час, срок реализации программы - 1 год, количество занимающихся 7 – 10 человек.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса

Формы обучения: очная.

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала;
- тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной;
- учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
- модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- участие в соревнованиях;
- индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы

Воспитывающие:

- воспитывать патриотизм;

- воспитывать толерантность, ответственность, самостоятельность, инициативность через занятия спортивными играми;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействовать воспитанию чувства коллективизма, сплоченности, умения работать в команде;
- воспитывать у подрастающего поколения культуру здорового образа жизни.

Обучающие:

- сформировать представления у учащихся о спортивно-физкультурной деятельности как эффективного средства комплексного воздействия на личность;
- обучить учащихся техническим приемам;
- сформировать игровые навыки для занятий баскетболом;
- обучить учащихся умениям и навыкам судейской деятельности и секретариата;
- способствовать формированию позитивного взаимоотношения учащихся;
- сформировать навыки проектной и исследовательской деятельности.

Развивающие:

- выявлять и развивать творческие и спортивные способности каждого ребенка;
- развивать физические качества учащихся: быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация движений;
- развивать коммуникативные способности учащихся и формировать опыт конструктивного взаимодействия;
- способствовать развитию лидерских способностей;
- способствовать развитию навыков работы в группе, коллективе.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

Разбивка по часам в тематическом плане условная, так как на каждом занятии присутствуют элементы практически каждого из разделов плана.

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	-	В процессе занятий	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-		-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-		-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2		2
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	20		20
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	24		24
9.	Бег на короткие дистанции	8		8
10.	Эстафетный бег	5		5
11.	Кроссовая подготовка	8		8
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		

13.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий	
	Итого	68		68

Содержание изучаемого курса

Теоретический программный материал.

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

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

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

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

Практические занятия.

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

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

Знакомство с правилами соревнований.

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

Практический программный материал.

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

Упражнения из других видов спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Контрольно-нормативные требования

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

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом — правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории легкой атлетики;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях легкой атлетикой и правила его предупреждения;

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Легкая атлетика» учащиеся должны:

знать:

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.
- Основные средства восстановления.

уметь:

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.
- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

Научатся:

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Выполнять контрольные упражнения.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарно учебный график

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1	
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	1	
3.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	1	
4.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	1	
5.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	1	
6.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	1	
7.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	1	
8.	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	1	
9.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1	
10.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	
11.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.	1	
12.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	1	

13.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	1	
14.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	
15.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	
16.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
17.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1	
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1	
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1	
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	1	
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	1	
26.	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	1	
27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	1	
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1	
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1	
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	
31.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	
33.	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	1	
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
35.	Кросс 900м. Подвижные игры	1	
36.	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	1	
37.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1	
38.	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	1	
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
41.	Кросс 1500м	1	

42.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1	
43.	Кросс 2000м	1	
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон	1	
45.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1	
46.	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	1	
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	1	
48.	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	1	
49.	Правила соревнований. Бег 60, 100м	1	
50.	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	1	
51.	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	1	
52.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	1	
53.	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	1	
54.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	
55.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	1	
56.	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	1	
57.	Подвижные игры на развития быстроты	1	
58.	Прыжок в высоту «перешагивание»	1	
59.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	1	
60.	Судейство соревнований. Правила.	1	
61.	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	1	
62.	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	1	
63.	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	1	
64.	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	1	
65.	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	1	
66.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	1	
67.	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	1	
68.	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	1	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Эстафетные палочки-8шт.
2. Гимнастические маты-10шт
3. Гимнастическая стенка – 12шт.
4. Гимнастические палочки – 10 шт.
5. Скамейка гимнастическая -2шт.
6. Скакалки - 12 шт.
7. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
8. Перекладина-1шт
9. Мячи баскетбольные-10шт.
10. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
11. Волейбольные мячи-5шт.
12. Волейбольная сетка-1шт.
13. Мячи набивные – 4 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог с высшим педагогическим образованием.

2.3 Формы контроля и/или аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика уровня сформированности предметных умений, навыков и способов деятельности (метод: педагогическое наблюдение) учащихся, диагностика ценностных ориентаций.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика в конце 1-го полугодия) применяется для оценки качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов (контрольные срезы, педагогическая диагностика для оценки предметных и мета предметных результатов учащихся – карта наблюдений).

Итоговый контроль (в конце каждого года) – анализ творческих продуктов детей (предметные, мета предметные результаты), диагностика ценностных ориентаций.

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме итоговых занятий по изученным темам.

Формы контроля: наблюдение, опрос, составление схемы движения, турнир навыков, составление памятки, смотр знаний, анализ ситуаций.

Способы и формы фиксации результатов: индивидуальный маршрутный лист одаренного ребенка

2.4 Способы определения результативности и формы проведения итогов освоения программы

Проверка привития интереса к занятиям физической культурой осуществляется через ясную и понятную детям мотивацию - участие в соревнованиях. Соревнования являются обязательной частью учебной программы, и подготовка к ним проводится через занятия тренировочной направленности, массовые и показательные выступления, анкеты по здоровому образу жизни, дневник самоконтроля.

2.5 Контрольно – измерительные материалы

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

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
/юноши/**

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину с места, м	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Тройной прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80

		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.00	30.00	35.00	40.00	45.00	52.00	60.00	65.00
		4	18.00	25.00	30.00	35.00	40.00	49.00	57.00	62.00
		3	15.00	20.00	25.00	30.00	35.00	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки

/девушки/

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
	Прыжок в длину с места, м	5	135	145	155	165	175	190	205	215
		4	120	130	140	150	160	175	190	200
		3	105	115	125	140	145	160	175	185
	Тройной прыжок с места, м	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
		4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
		3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20

		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
	Бег 600 м, мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00

2.6 Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.