

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

от 11 июня 2024 г.

№ 673-ОД

Л.В.Якупова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: от 11 до 15 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

М. А. Киршева

Педагог доп. образования

Нижний Тагил
2025

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют «королевой спорта». По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого

и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. [Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"](#).

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями

по организации образовательной деятельности с использованием серевых форм реализации образовательных программ».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Устав МАОУ СОШ №24.

22. Приказ директора МАОУ СОШ №24 № 909 - ОД от 11.06. 2025 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных услугах в МАОУ СОШ №24».

Адресат общеразвивающей программы: программа составлена для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет, допущенные к занятиям физической культурой по состоянию здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю в (34 часа в год).

Этапы:

- первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;
- второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия 1 академический час.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой; -
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1.3. Содержание программы
Учебный (тематический) план
34 часа

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения низкого старта	4	-	4
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	-	4
1.3	Техника движения рук в беге	В процессе обучения	-	В процессе обучения
2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	8	В процессе обучения	8
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	4	-	4
2.2	Техника приземления	4	-	4
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	В процессе обучения	8
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	4	-	4
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	4	-	4
4.	Метание малого мяча	8	В процессе обучения	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2	-	2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
	Техника выполнения скрестного шага	В процессе обучения	-	В процессе обучения
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	2	-	2

4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	В процессе обучения	2
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	2	-	2

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

Раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с

отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Раздел: Прыжки в высоту с разбега способом

«перешагивание» Теоретическая часть: *Знания о физической культуре*: - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. *Физическая культура (основные понятия)*. - физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Раздел: Метание малого мяча Теоретическая часть: *Знания о физической культуре*: - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля. Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

Раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть: *Знания о физической культуре*: - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности - проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Практическая часть: *Игры с бегом*: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от

земли», «Лапта», эстафеты. *Игры с прыжками*: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» *Игры с метанием*: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия организации программы

Материально-технические условия

Перечень оборудования спортивного зала

№ п/п	Оборудование	Количество
1	Гимнастические маты	10 шт.
2	Мячи	15 шт.
3	Скакалки	25 шт.
4	Гантели (0,5 -1 кг)	15 шт.
5	Гимнастическая стенка	1 шт.
6	Гимнастическая скамейка	1 шт.
7	Нижняя и верхняя перекладина для подтягивания	1 шт.
8	Гимнастические палки	15 шт.
9	Мячи для метания	15 шт.

Кадровые условия

Кадровое обеспечение: данная программа предусматривает проведение занятий в ОУ преподавателей физической культуры, имеющих среднее специальное или высшее образование.

2.2. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Программа не предполагает отметочного контроля знаний, оценка результативности деятельности, обучающихся ведётся в течение года индивидуальным наблюдением за развитием каждого ребёнка.

Оценивание производится 3 раза в год на входной форме контроля, на промежуточном этапе (в середине учебного года) и на итоговом контроле (при завершении обучения). Уровень освоения материала выявляется: в опросе, тестах, при решении практических упражнений, на соревнованиях.

Тематическое планирование (34 часа)

№	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности
Вводное занятие			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и режим работы.	Изучить правила поведения на занятиях легкой атлетикой и режима работы. Комплекс ОРУ.	Беседа
2	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	Изучить значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Разминка в движении.	Беседа
История развития легкоатлетического спорта			
3	Возникновение легкоатлетических упражнений.	Изучить возникновение легкоатлетических упражнений. Комплекс ОРУ с мячами.	Беседа
4	Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	Беседа по теме урока. Разминка со скакалкой.	Беседа
Места занятий, их оборудование и подготовка			
5	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.	Познакомиться с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Беговая разминка.	Беседа
6	Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.	Познакомиться с оборудованием и инвентарём, одеждой и обувью для занятий и соревнований. Разминка в движении по кругу.	Беседа
Ознакомление с правилами соревнований			
7	Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.	Познакомиться с судейством соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метании мяча, прыжках в высоту, длину. Разминка в движении.	Беседа
Общая физическая и специальная подготовка			
8	Легкоатлетическая разминка.	Изучить легкоатлетическую разминку. Прыжки в скакалку в тройках.	Физические упражнения.
9	Высокий старт. Бег с ускорением.	Изучить выполнение бега с высокого старта. Бег с ускорением.	Физические упражнения.
10	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Изучить выполнение бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции.	Физические упражнения.

11	Развитие гибкости.	Разминка на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости.	Физические упражнения.
12	Бег «под гору», «на гору».	Изучить бег «под гору», «на гору».	Физические упражнения.
13	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	Познакомиться с бегом на короткие дистанции: 30, 60, 100м. Разминка в парах.	Физические упражнения.
14	Техника метания мяча	Разминка с малыми мячами. Изучить технику метания мяча.	Физические упражнения.
15	Техника эстафетного бега 4х40м	Разминка в парах. Изучить технику выполнения эстафетного бега 4*40 м.	Физические упражнения.
16	Метание мяча на дальность	Разминка с малыми мячами. Метание мяча на дальность.	Физические упражнения.
17	Техника спортивной ходьбы	Спортивная ходьба -как вид спорта. Изучить технику спортивной ходьбы.	Физические упражнения, беседа.
18	ОФП – подвижные игры	Разминка на матах. Выполнение ОФП. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
19	Специальные беговые упражнения	Разминка у гимнастической стенки. Выполнение специальных беговых упражнений.	Физические упражнения.
20	Бег на короткие дистанции 60, 100м	Разминка со скакалками. Бег на короткие дистанции 60, 100м.	Физические упражнения.
21	Бег на средние дистанции 300-500 м.	Разминка с обручами. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
22	Бег на средние дистанции 400-500 м.	Разминка с обручами в движении. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра «Пионербол»	Физические упражнения, игра.
23	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	Разминка с гимнастическими палками. Челночный бег 3*10 м и 6*10 м.	Физические упражнения.
24	Гигиена спортсмена и закаливание.	Разминка с мячом. Беседа на тему «Гигиена спортсмена и закаливание»	Беседа.
25	Повторный бег 2х60 м.	Изучить технику выполнения бега 2*60 м.	Физические упражнения.
26	Равномерный бег 1000-1200 м.	Равномерный бег 1000-1200 м. Подвижная игра «Перестрелка»	Физические упражнения, игра.
27	Техника эстафетного бега	Изучить технику эстафетного бега. Выполнение эстафетного бега.	Физические упражнения.
28	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Разминка в движении. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Физические упражнения.
29	Кроссовая подготовка	Разминка со скакалками. Кроссовая подготовка.	Физические упражнения.
30	Круговая тренировка	Выполнение круговой тренировки.	Физические упражнения.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы			
31	Бег на средние дистанции 300-500м	Разминка в парах. Бег на средние дистанции 300-500м	Физические упражнения.
32	Подвижные игры и эстафеты	Разминка с мячами в парах. Подвижные игры и эстафеты.	Физические упражнения, игра.
33	Развитие координации	Разминка на развитие координации. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.
34	Спортивная ходьба	Изучить технику спортивной ходьбы. Подвижные игры.	Физические упражнения, игра.

1. Теоретическая подготовка.

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Прыжки через скакалку. Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол». Элементы спортивных игр.

3. Специальная физическая подготовка

Бег с максимальной скоростью на 30, 60, 100 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 1000-1200 метров. Бег скачками.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед.

4. Участие в соревнованиях.

Соревнования командные и индивидуальные на базе школы, физкультурные праздники и развлечения. Подготовка к городским соревнованиям ГТО «К стартам готовы».

5.Диагностика.

Цель – определение исходного уровня физической подготовки детей и ее динамики в процессе тренировок.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности детей.

Диагностика проводится в начале и в конце года по следующим показателям:

- Бег на 30, 60, 100 метров – развитие скоростных качеств.
- Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.
- Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени – развитие гибкости.

Минимальные результаты *конец года*

Требования к уровню двигательной подготовленности 7-8 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню двигательной подготовленности 9 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Требования к уровню двигательной подготовленности 10 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	15	9	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
Бег 60 м с высокого старта (с)	10.5	11.6	12.0	11.0	12.3	12.9
Бег 1000 м (мин. с)	4.50	6.10	7.10	6.00	6.30	6.50

Требования к уровню двигательной подготовленности 11-12 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе/ подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	6	4	3	16	12	8
Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	165	145	135
Бег 60 м с высокого старта (с)	9.9	10.8	11.0	10.3	11.2	11.4
Бег 1200 м (мин. с)	7.10	7.55	8.35	8.00	8.35	8.55

Библиографический список.

Литература, использованная педагогом при составлении программы:

1. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2007;
2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);
3. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Планирование и организация занятий. – М.: Дрофа, 2008;
4. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 2009;
5. Лях В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М., 2008;
6. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-спорт, 2000;
7. Столбов В. В. Родиченко В. С. Контанистов А. Т. Столяров В. И. Твой Олимпийский учебник. М.: Спорт, 2017.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г