

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №21 г. Канска

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Г.Ю. Зарубицкая  
« 30 » августа 2024 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №21 г. Канска

/С.В. Креминский

Приказ № 219  
от « 30 » августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая Атлетика»**

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Объем: 72 часа

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Педагог:  
Селиверстов Михаил Алексеевич

Канск 2024

## Пояснительная записка

Программа кружка легкой атлетики рассчитана на школьников в возрасте от 12 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 2 раза в неделю в каждой группе. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. В процессе занятий легкой атлетикой обучающиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, а в холодное время года – в спортивном зале ЛФК. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

**Актуальность.** Актуальность дополнительной общеобразовательной модульной программы «Лёгкая атлетика» определяется запросом со стороны родителей и детей на дополнительные образовательные услуги в области физкультуры и спорта. Родители справедливо считают, ребенок развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников, если занимается в объединении физкультурно-спортивной направленности.

**Новизна программы.** В программе представлены задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков, которые способствуют появлению желания общения с другими людьми, формированию умений действовать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что предоставляет возможность обучающимся разного возраста, не получившим ранее практики занятий легкой атлетики или каким-либо другим видом спорта,

имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

### **Цели и задачи программы:**

#### **Цель программы:**

Приобретение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - усвоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

#### **Задачи программы:**

##### ***образовательные:***

- формирование знаний об истории развития легкой атлетики в мире, в России, в регионе;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях легкой атлетикой;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области ФК и С;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

##### ***воспитательные:***

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами занятий легкой атлетикой;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

##### ***развивающие:***

- развитие тактических навыков и умений;
- развитие физических качеств специфических для легкой атлетики;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами хоккея;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

##### ***Задачи коррекционной работы:***

Корригировать отклонения в физическом развитии.

### **Воспитательный потенциал программы**

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

## Учебный план

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во занятий	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	Теория		Беседа,опрос
2	Раздел 2.История развития легкой атлетики	1	Теория		Беседа,опрос
3	Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1	Теория		Беседа,опрос
4	Раздел 4.Практические занятия	12			
4.1	Спортивная ходьба	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
4.2	Изучение техники бега.	3		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
4.3	Бег на короткие дистанции	7		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
5.	Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»	2	Теория		Беседа,опрос
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6	Раздел 6. Практические занятия	49			
6.1	Прыжки в длину	4		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.2	Эстафетный бег	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.3	Прыжки в высоту	6		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений

6.4	Кроссовая подготовка	12		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.5	Спортивная ходьба	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.6	Бег на короткие дистанции	7		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.7	Прыжки в длину	5		Практика	Наблюдение, контроль выполнения Упражнений
6.8	Метание мяча	3		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.9	Эстафетный бег	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.10	Прыжки в высоту	6		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений

### Учебный план Основная группа.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во занятий	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	Теория		Беседа,опрос
2	Раздел 2.История развития легкой атлетики	1	Теория		Беседа,опрос
3	Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1	Теория		Беседа,опрос
4	Раздел 4.Практические занятия	12			
4.1	Спортивная ходьба	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
4.2	Изучение техники бега.	3		Практика	Наблюдение, контроль
4.3	Бег на короткие дистанции	7		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
5.	Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»	2	Теория		Беседа,опрос
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6	Раздел 6. Практические занятия	46			
6.1	Прыжки в длину	4		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.2	Эстафетный бег	3		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.3	Прыжки в высоту	6		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.4	Кроссовая подготовка	10		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.5	Спортивная ходьба	1		Практика	Наблюдение, контроль выполнения

					упражнений
6.6	Бег на короткие дистанции	7		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.7	Прыжки в длину	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.8	Метание мяча	3		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.9	Эстафетный бег	2		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений
6.10	Прыжки в высоту	8		Практика	Наблюдение, контроль выполнения упражнений



## **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

## **Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полостирта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. 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

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

## **Раздел 4. Практические занятия.**

### **1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2. Эстафетный бег. Изучение техники бега,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

**3. Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м). **Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**1. Общие основы техники прыжков.** Прыжки в высоту и длину.

## **Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП** .- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3. Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании сдвиганиями ног).

**5. Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

#### **7. Эстафетный**

##### **бег.**

Совершенствован  
ие техники  
эстафетного бега.

Встречная  
эстафета.

**8. Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

#### **1.4 Планируемые результаты освоения курса**

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** – будет сформирована устойчивая потребность к саморазвитию, мотивации к учению и познанию, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, ценностно-смысловые установки, отражающие индивидуально-личностные позиции учащихся, социальные компетентности, личностные качества;  
расширят представления об основах российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися ключевые компетенции личностного самосовершенствования. Умение вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Делать осознанный выбор в пользу сохранения и укрепления здоровья, путем занятий спортом и физическими упражнениями.
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **В результате освоения курса**

**Учащиеся научатся** правильно и осознанно выполнять упражнения ,понимать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости,гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно по плану к планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.*

## **2.2 Условия реализации программы**

Основным условием реализации программы является соблюдение требований техники безопасности

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 5. Требования безопасности по окончании занятий**
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
-

**Формы отслеживания и фиксации (оценочные нормативы)**  
**для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки /юноши/**

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
ОФП	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 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	

СФП	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

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

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
ОФП	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	5	135	145	155	165	175	190	205	215

	в длину с места, м	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
СФП	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
	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



### **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. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

### **3.2.Методические материалы**

Стандарт основного общего образования по физической культуре Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторскиерабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
2. Рабочие программы по физической культуре
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского,
4. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
5. Учебник для специальных общеобразовательных учреждений , А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред.
6. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
7. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html).
8. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
10. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
11. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».