

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**«ПРИНЯТА»**

Протокол  
Педагогического совета №1  
«28» августа 2024г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Приказом № 422  
от «28» августа 2024г.  
Директор ГБОУ средняя школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.А.Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 9 - 13лет

Срок освоения: 2 года

Разработчик программы:  
Бакаев Дмитрий Алексеевич,  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» (далее – ДОП)** - физкультурно-спортивная направленность.

**Адресат** - программа ориентирована на детей 9-13 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 9 лет.

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

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

**Объём программы** – 1 год обучения – 108 часов

2 год обучения – 216 часов

**Формы обучения и виды занятий:**

- беседы;
- практические занятия;
- соревнования

**Срок освоения** – 2 года.

**Режим занятий** – 1 год обучения – 2 раза в неделю

2 год обучения - 4 раза в неделю

### Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

*развивающие:*

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

*воспитательные:*

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

### Содержание программы

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-	Тест
3	Гигиена спортсмена и закаливание	5	5	-	Опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Опрос
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-	Зачет
6	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1	Зачет
7	Общая физическая и специальная подготовка.	50	2	48	Зачет
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	46	2	44	Зачет
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
10	ИТОГО	108	10	98	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-	Тест
3	Гигиена спортсмена и закаливание	5	5	-	Опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1	Опрос
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-	Зачет
6	Ознакомление с правилами соревнований	2	1	1	Зачет
7	Общая физическая и специальная подготовка.	103	3	100	Зачет
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	101	3	98	Зачет
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
10	ИТОГО	216	16	200	

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Вводное занятие.**

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

**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 полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест 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.

**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.

### **Общая физическая и специальная подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

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.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

### **Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

2. 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, 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.

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. 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.

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

### **Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

**Знать и иметь представление:**

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

**Уметь:**

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

**Использовать** приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Календарный учебный график 1 года обучения

Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сен	Беседа Прак. занятие	2	Вводное занятие. Высокий старт. Стартовый разгон. Броски набивного мяча на дальность.	Стадион	Опрос Текущий
Сен	Беседа Прак. занятие	3	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Стартовый разгон. Броски набивного мяча на дальность.	Стадион	Опрос Текущий
Сен	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Броски набивного мяча на дальность. Техника бега по прямой. Бег 30м	Стадион	Промежуточный
Сен	Прак. занятие	2	Специально-беговые упражнения. Техника бега по прямой. Бег 30м	Стадион	Текущий
Сен	Прак. занятие	2	Специально-беговые упражнения. Техника бега по повороту. Бег 30м на результат. Метание мяча на дальность.	Стадион	Промежуточный
Окт	Беседа	5	Гигиена спортсмена и закаливание. Техника	Стадион	Опрос Текущий

	Прак. занятие		бега по повороту. Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.		
Окт	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.	Стадион	Промежуточный
Окт	Прак. занятие	2	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение бег 500 м.	Стадион	Промежуточный
Окт	Беседа Прак. занятие	2	История развития легкоатлетического спорта. Упражнения с предметами. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Опрос Текущий
Ноя	Прак. занятие	2	Упражнения с предметами. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Текущий
Ноя	Прак. занятие	2	Упражнения с предметами. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Промежуточный
Ноя	Прак. занятие	3	Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.	Спортзал	Текущий
Ноя	Беседа Прак. занятие	2	Места занятий, их оборудование и подготовка. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.	Спортзал	Опрос Текущий
Ноя	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.	Спортзал	Промежуточный
Дек.	Прак. занятие	2	Силовые упражнения. Акробатические упражнения	Спортзал	Текущий
Дек.	Прак. занятие	2	Силовые упражнения. Акробатические упражнения	Спортзал	Текущий
Дек.	Прак. занятие	2	Силовые упражнения. Акробатические упражнения.	Спортзал	Текущий
Дек.	Прак. занятие	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Промежуточный

Дек.	Прак. занятие	2	Ознакомление с правилами соревнований. Упражнения с предметами. Метание мяча в цель.	Спортзал	Опрос Текущий
Янв	Прак. занятие	2	Комбинированный бег со сменой направления движения. Метание мяча в цель.	Спортзал	Текущий
Янв	Прак. занятие	2	Упражнения с предметами. Метание мяча в цель. Комбинированный бег со сменой направления движения.	Спортзал	Текущий
Янв	Прак. занятие	3	Соревнования по многоборью: челночный бег, прыжки в высоту, метание в цель	Спортзал	Итоговый
Янв Фев	Прак. занятие	3	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Текущий
Фев	Прак. занятие	3	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Текущий
Фев	Прак. занятие	2	Специально-беговые упражнения. Высокий старт. Повторный бег с ускорением 3x15м	Спортзал	Текущий
Фев	Прак. занятие	2	Специально-беговые упражнения. Высокий старт. Повторный бег с ускорением 3x15м	Спортзал	Текущий
Фев	Прак. занятие	2	Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Силовые упражнения.	Спортзал	Итоговый
Фев	Прак. занятие	2	Упражнения без предметов. Силовые упражнения. Бег в медленном темпе 2-2,5 мин.	Спортзал	Текущий
Март	Прак. занятие	2	Упражнения без предметов. Силовые упражнения. Бег в медленном темпе 2-2,5 мин.	Спортзал	Текущий
Март	Прак. занятие	2	Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Итоговый
Март	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места.	Спортзал	Текущий

Март	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
Март	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места.	Стадион	Итоговый
Март	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
Апр	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
Апр	Прак. занятие	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча. Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000 м.	Стадион	Итоговый
Апр	Прак. занятие	2	Упражнения без предметов. Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000 м.	Стадион	Текущий
Апр	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Равномерный бег 1000-1200 м.	Стадион	Текущий
Апр	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Специально-беговые упражнения. Бег 30м.	Стадион	Итоговый
Апр	Прак. занятие	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Равномерный бег 1000-1200 м.	Стадион	Текущий
Апр Май	Прак. занятие	2	Соревнования по многоборью: бег 60м, 500м, метание на дальность.	Стадион	Итоговый
Май	Прак. занятие	4	Специально-беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.	Стадион	Текущий
Май	Прак. занятие	4	Специально-беговые упражнения. Смешанное передвижение бег 500 м	Стадион	Итоговый
Май	Прак. занятие	4	Упражнения без предметов. Эстафеты.	Стадион	Текущий
Май	Прак. занятие	4	Упражнения без предметов. Эстафеты.	Стадион	Текущий

### Календарный учебный график 2 года обучения

Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сен	Беседа Прак.	4	Вводное занятие. Высокий старт.	Стадион	Опрос Текущий

	занятие		Стартовый разгон. Броски набивного мяча на дальность.		
Сен	Беседа Прак. занятие	6	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт. Стартовый разгон. Броски набивного мяча на дальность.	Стадион	Опрос Текущий
Сен	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Броски набивного мяча на дальность. Техника бега по прямой. Бег 30м	Стадион	Промежу- точный
Сен	Прак. занятие	4	Специально-беговые упражнения. Техника бега по прямой. Бег 30м	Стадион	Текущий
Сен	Прак. занятие	4	Специально-беговые упражнения. Техника бега по повороту. Бег 30м на результат. Метание мяча на дальность.	Стадион	Промежу- точный
Окт	Беседа Прак. занятие	5	Гигиена спортсмена и закаливание. Техника бега по повороту. Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.	Стадион	Опрос Текущий
Окт	Прак. занятие	5	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.	Стадион	Промежу- точный
Окт	Прак. занятие	5	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение бег 500 м.	Стадион	Промежу- точный
Окт	Беседа Прак. занятие	5	История развития легкоатлетического спорта. Упражнения с предметами. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Опрос Текущий
Ноя	Прак. занятие	5	Упражнения с предметами. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Текущий
Ноя	Прак. занятие	5	Упражнения с предметами. Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	Спортзал	Промежу- точный
Ноя	Прак.	6	Упражнения с	Спортзал	Текущий

	занятие		предметами. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.		
Ноя	Беседа Прак. занятие	4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.	Спортзал	Опрос Текущий
Ноя	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в высоту. Комбинированный бег.	Спортзал	Промежу- точный
Дек.	Прак. занятие	4	Силовые упражнения. Акробатические упражнения	Спортзал	Текущий
Дек.	Прак. занятие	4	Силовые упражнения. Акробатические упражнения	Спортзал	Текущий
Дек.	Прак. занятие	4	Силовые упражнения. Акробатические упражнения.	Спортзал	Текущий
Дек.	Прак. занятие	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Промежу- точный
Дек.	Прак. занятие	4	Ознакомление с правилами соревнований. Упражнения с предметами. Метание мяча в цель.	Спортзал	Опрос Текущий
Янв	Прак. занятие	4	Комбинированный бег со сменой направления движения. Метание мяча в цель.	Спортзал	Текущий
Янв	Прак. занятие	4	Упражнения с предметами. Метание мяча в цель. Комбинированный бег со сменой направления движения.	Спортзал	Текущий
Янв	Прак. занятие	6	Соревнования по многоборью: челночный бег, прыжки в высоту, метание в цель	Спортзал	Итоговый
Янв Фев	Прак. занятие	6	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Текущий
Фев	Прак. занятие	6	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Текущий
Фев	Прак. занятие	4	Специально-беговые упражнения. Высокий старт. Повторный бег с ускорением 3x15м	Спортзал	Текущий
Фев	Прак.	4	Специально-беговые	Спортзал	Текущий

	занятие		упражнения. Высокий старт. Повторный бег с ускорением 3x15м		
Фев	Прак. занятие	4	Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Силовые упражнения.	Спортзал	Итоговый
Фев	Прак. занятие	4	Упражнения без предметов. Силовые упражнения. Бег в медленном темпе 2-2,5 мин.	Спортзал	Текущий
Март	Прак. занятие	4	Упражнения без предметов. Силовые упражнения. Бег в медленном темпе 2-2,5 мин.	Спортзал	Текущий
Март	Прак. занятие	4	Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Итоговый
Март	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места.	Спортзал	Текущий
Март	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
Март	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с места.	Стадион	Итоговый
Март	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
Апр	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча.	Спортзал	Текущий
Апр	Прак. занятие	6	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бросок набивного мяча. Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000 м.	Стадион	Итоговый
Апр	Прак. занятие	4	Упражнения без предметов. Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000 м.	Стадион	Текущий
Апр	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Равномерный бег 1000-1200 м.	Стадион	Текущий
Апр	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Специально-беговые упражнения. Бег 30м.	Стадион	Итоговый

Апр	Прак. занятие	4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Равномерный бег 1000-1200 м.	Стадион	Текущий
Апр Май	Прак. занятие	4	Соревнования по многоборью: бег 60м, 500м, метание на дальность.	Стадион	Итоговый
Май	Прак. занятие	8	Специально-беговые упражнения. Ходьба и бег в течение 7-8 мин.	Стадион	Текущий
Май	Прак. занятие	8	Специально-беговые упражнения. Смешанное передвижение бег 500 м	Стадион	Итоговый
Май	Прак. занятие	8	Упражнения без предметов. Эстафеты.	Стадион	Текущий
Май	Прак. занятие	8	Упражнения без предметов. Эстафеты.	Стадион	Текущий

### Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Стадион
2. Спортивный зал
3. Прыжковая яма
4. Мячи для метания
5. Стойки для прыжков в высоту
6. Маты
7. Набивные мячи
8. Скакалки
9. Гантели

### Формы аттестации

Для определения результативности данной образовательной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в кружке «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль
3. Промежуточный контроль
4. Итоговый контроль

### Оценочные 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 в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

### Контрольные упражнения

№ п/п	Виды испытаний	Пол	Нормативы		
			3 балла	4 балла	5 баллов

1	Челночный бег 3x10	мальчики	10.4	10.1	9.2
		девочки	10.9	10.7	9.7
2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
5	Бросок набивного мяча из-за головы весом 1 кг.	мальчики	210	230	250
		девочки	200	220	240
6	Смешанное передвижение бег 500 м	мальчики	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		девочки			

### Методические материалы.

#### Методы обучения

##### Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

##### Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

##### Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

##### Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

##### Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

##### Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

### Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.