

Приложение 3
к ООП ООО
МАОУ «Школа №103»
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Составитель: Мистюкевич В.И.

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы средней и старшей школы(5-9кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков по легкой атлетике во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение этого раздела в школьной программе недостаточно для качественного овладения всеми навыками. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по легкой атлетике. По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и так далее.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования спортивной секции по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе примерная комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенная Министерством образования Российской Федерации, 2005 г.; Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва Легкая атлетика Программа. Допущена Государственным комитетом Российской

федерации по физической культуре и спорту, Москва 2004 г. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях разного уровня. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Она рассчитана на три года обучения.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

Актуальность программы в том, что она направлена на физическое развитие занимающихся, сохранение и укрепление их здоровья. По разносторонности воздействия на организм занятия легкой атлетикой представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая

целесообразность

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие, средние дистанции строится с учетом следующего:

- 1) традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- 2) правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и в годичных циклах;
- 3) соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- 4) динамики физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки состоит из трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного. Исходя, из школьной программы учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае. Его длительность составляет девять месяцев (36 недель). В течение трех лет обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов

легкой атлетики. С началом учебного года сдаются контрольные и переводные нормативы.

Целью реализации программы является

- Укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, привитие гигиенических навыков;
- Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- Развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Улучшение физического развития;
- Овладение основами техники выполнения упражнений;
- Разносторонняя физическая подготовленность;
- Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- Воспитание морально-волевых качеств.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по легкой атлетике в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Срок реализации программы – 1 год (144 часов: из расчёта 4 часа в неделю)

Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся в спортивных комплексах города в специализированных спортивных залах.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по легкой атлетике являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются: показатели физической подготовленности воспитанников; данные медицинского наблюдения за здоровьем детей; наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня; мониторинг успешности спортивной деятельности.

Критерии эффективности Показатели результативности Методы оценивания

1. Общая физическая подготовленность Улучшение физической подготовленности воспитанников: скоростно-силовых, сложно- координационных качеств, выносливости. Тестирование

2. Специальная физическая подготовленность Улучшение скорости ведения и передач мяча, выполнения точных бросков. Тестирование

Педагогическое наблюдение

2. Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья Укрепление здоровья воспитанников: уменьшение количества соматических заболеваний воспитанников Медицинское наблюдение

3. Антропометрические показания. Увеличение роста ребят. Медицинское обследование.

4. Успешность соревновательной деятельности Наличие призовых мест Мониторинг игровых навыков и умений Грамоты, призы

Педагогическое наблюдение.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие, средние дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей подготовленности к основным соревнованиям года наиболее эффективна следующая периодизация годового цикла тренировки. В данном случае применимо одноцикловое планирование спортивной тренировки. Годичный цикл разбивается на несколько этапов: втягивающий – 8 недель (сентябрь-октябрь), обще-подготовительный – 16 недель (ноябрь-февраль), специально-подготовительный – 8 недель (март-апрель), ранний соревновательный – 4 недели (май).

Тематический план

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в РФ	1
2	Комплекс в российской системе физического воспитания	1
3	История развития легкоатлетического спорта	1
4	Гигиена спортсмена и закаливание	1
5	Места занятия, их оборудование и подготовка	1
6	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	2
7	Правила соревнований	1
8	Общая физическая подготовка	90
9	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.	44
10	Контрольное упражнение и спортивные соревнования, в том числе по нормативам комплекса	Согласно плану спортивных мероприятий
11	Воспитательная работа	2
	ИТОГО	144 ч

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Бег на короткие дистанции. На тренировках юных легкоатлетов обучают основам правильной техники бега на короткие дистанции. Основное содержание занятий составляют специальные беговые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах. Как известно, бег на короткие дистанции начинается с низкого старта. Низкий старт требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Основным средством при обучении должно быть применение различных специальных упражнений для овладения отталкиванием. Непосредственный бег с низкого старта не должен быть главным средством подготовки, т.к. многократное повторение низкого старта в неправильном исполнении

приводит к закреплению ошибок. Задачи обучения:

1. Научить учащихся технике высокого и низкого старта;
2. Ознакомить обучающихся с техникой стартового разгона и бега по дистанции.

Последовательность обучения технике высокого старта. Высокий старт из различных исходных положений применяется как упражнение, подводящее к низкому старту.

Упражнение 1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу тренера или при подходе к определенной отметке.

Упражнение 2. Старты «падением» из положения, стоя на носках. Обучающиеся, наклоняя плечи, как бы падают вперед, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делается быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и занимающийся бежит в наклоне заданный отрезок.

Упражнение 3. Старты «падением» из положения, стоя в наклоне вперед (руки опущены вниз или лежат на коленях).

Упражнение 4. В парах – бег преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 15-20 м. При выполнении этого упражнения ученик из положения стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.

Упражнение 5. И.п. – стоя в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Имитация активного выноса вперед ноги, стоящей сзади от бедра в сочетании с работой рук.

Упражнение 6. Высокий старт из положения, стоя, выставив вперед сильнейшую ногу. Обучение следует начинать со всеми обучающимися сразу – объяснить, показать и принять положение высокого старта по команде. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш!» обучающиеся пробегают по 10-16м. Как только техника высокого старта будет освоена, можно переходить к его совершенствованию. В этом случае тренер может использовать поточно-групповой (по 5-7 человек) и поточный (по одному занимающемуся – друг за другом

Упражнение 7. Бег с высокого старта с опорой на одну руку без сигнала и по сигналу тренера. Движение начинается с энергичного отталкивания, выполняемого одновременно двумя ногами. Нога, стоящая сзади, лишь слегка разгибается и быстро выносится бедром вперед с одновременным взмахом противоположной руки. Нога, находящаяся впереди, резко выпрямляется. Первые шаги делаются в большом наклоне, который постепенно уменьшается. Длина шагов увеличивается, бег ускоряется и занимающиеся переходят к бегу по дистанции. Последовательность обучения технике низкого старта.

Упражнение 1. Стоя на сильной ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бега, сохраняя наклон туловища как можно дольше.

Упражнение 2. Старт из исходного положения «упор в приседе» (сидя на корточках).

Упражнение 3. Выполнение команд: «На старт!» (низкий старт) и «Внимание!» без стартовых колодок.

Упражнение 4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Упражнение 5. Установка стартовых колодок.

Упражнение 6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» (ноги упираются в стартовые колодки).

Упражнение 7. Бег с низкого старта с колодок (без сигнала и по сигналу учителя).

Следующий этап обучения предусматривает решение следующих задач:

1. Научить учащихся технике стартового разгона и бега с максимальной скоростью;

2. Научить технике работы рук в беге. Выполняя первые шаги после старта, многие обучающиеся преждевременно выпрямляются. Следует помнить, что угол наклона туловища в стартового разгоне зависит не только от техники выполнения бега со старта, но и от уровня развития скоростно- силовых качеств обучающихся. Поэтому при недостаточной подготовленности учащихся преждевременное выпрямление туловища не следует рассматривать как ошибку в технике стартового разгона. В этих случаях большее внимание следует уделить специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц, выполняющих нагрузку при стартовом разгоне.

Последовательность обучения технике стартового разгона

Упражнение 1. Бег с низкого старта под «ворота» из веревочки или планки для прыжков в высоту.

Упражнение 2. Бег с низкого старта «в упряжке» с преодолением сопротивления.

Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, наложенной на грудь и пропущенной по мышке бегущего.

Упражнение 3. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера.

Партнер, стоя лицом к стартующему, в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. При выбегании бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной назад.

Упражнение 4. Бег с низкого старта по специальным отметкам с сохранением оптимального наклона туловища. Первая отметка на расстоянии 3-3,5 стоп от передней колодки, каждая последующая на 0,5 стопы дальше.

Упражнение 5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах, набивные мячи (диаметром 15-20см) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упражнение 6. Бег с низкого старта 10-13м с сохранением оптимального наклона туловища.

Последовательность обучения технике бега по дистанции

Упражнение 1. Ходьба, с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз, туловище выпрямлено (не отклонять).

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя следующие указания:

1. поднимать бедро выше;

2. быстрее опускать и ставить ногу;

3. чаще работать бедрами;
4. выше держаться на стопе;
5. тверже ставить стопу.

Это упражнение можно выполнять стоя на месте в положении упора под разными углами или без упора, а также с продвижением вперед. Упражнение 3. Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков:

1. бег по узкой дорожке шириной 20-25 см;
2. по прямой линии шириной 5 см;
3. по гимнастическим скамейкам.

Упражнение 4. Бег прыжками. Это упражнение способствует увеличению длины шага. Нога в период отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега. Упражнение 5. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом на бег по дистанции.

Упражнение 6. То же, но выполняя упражнение по прямой линии шириной 5 см.

Упражнение 7. Бег прыжками 10-15 м с переходом в бег по дистанции.

Упражнение 8. Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть с увеличением скорости по сигналу учителя.

Упражнение 9. Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости). Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

Упражнение 10. Бег с быстрым ускорением вперед по инерции.

Упражнение 11. Бег на время с хода (20, 30м.).

Последовательность обучения технике движения рук при беге. От характера работы рук в значительной степени зависит темп передвижения и характера бега. Энергичные движения рук способствует увеличению, скорости рук способствует увеличению скорости ног, однако нужно постоянно следить за сохранением свободы движений и легкости бега.

Упражнение 1. В основной стойке или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, беговые движения руками.

Контролировать положение плеч и движение локтями назад. Обычно это упражнение выполняется напряженно: приподняты плечи, судорожно сжаты пальцы. Команда расслабить мышцы рук и плечевого пояса в большинстве случаев не воспринимается учениками. Тогда учитель предлагает им выполнить упражнение, предельно напрягая мышцы плечевого пояса и рук, а вслед за этим подает команду расслабить мышцы и продолжать движение свободно, без напряжения. Несколько раз по ходу движения тренер дает указания: «напряженно», «расслабленно». Затем упражнение повторяется в ходьбе, медленном и быстром беге. Многократное выполнение упражнения приводит к образованию умения расслаблять мышцы.

Упражнение 2. Стоя на месте, движение руками как при беге, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

Упражнение 3. Работа рук с постепенным выпрямлением туловища из и.п. – наклон вперед.

Упражнение 4. Работа рук, стоя на месте, в различном темпе.

Упражнение 5. Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы резинового амортизатора (скакалки), перекинутого через шею и плечи. Прodelать имитационные движения руками, как при беге. Упражнение можно выполнять в разных положениях – в основной стойке, стоя ноги на ширине плеч, с небольшим наклоном туловища вперед.

Упражнения 1-5 выполняются, сериями по 10-15 сек, не более. Длительное выполнение упражнений вызывает у занимающихся утомление, что приводит к ненужным движениям головой, подниманию плеч, раскачиванию туловища.

Упражнение 6. Бег в медленном темпе, сохраняя необходимый угол сгибания рук и правильную осанку.

Основные задачи на этом этапе:

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по прямой).

Последовательность совершенствования техники бега на короткие дистанции

При совершенствовании техники бега целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мышцы; активно участвующие в работе. Это, в первую очередь, должны быть специальные беговые, упражнения с переходом на бег. Основным требованием при выполнении упражнений, направленных на совершенствование техники бега, является сохранение свободы беговых движений, выполняемых с максимальной скоростью.

Для закрепления и совершенствования элементов техники бега, а также для развития быстроты на занятии могут быть использованы следующие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с последующим переходом в свободный бег;

2. Бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с постепенным увеличением темпа и последующим переходом в свободный бег (20-30);

3. Семенящий бег. Упражнение следует выполнять мелкими, но быстрыми свободными шагами;

4. Семенящий бег 15-20 м с последующим переходом в свободный бег;

5. Бег с ускорением до максимальной скорости и с последующим переходом в медленный бег;

6. Переменный бег с 3-4 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции (бег с переключением усилий);

7. Бег с ходу на 10-15 м (максимально быстро):

а) выполнять с максимальной частотой шагов;

б) выполнять с наименьшим количеством шагов;

8. Переход к свободному бегу по инерции после разгона с высокого старта с опорой на

одну руку;

9. Бег с низкого старта по команде с последующим самостоятельным переходом на бег по дистанции;

10. Бег через набивные мячи Баскетбольные покрывающие;

а) расставленные на длину уменьшенного шага (для частоты движения);

б) расстояние между которыми постепенно увеличивается и доводится до нормального бега.

Эстафетный бег.

После освоения техники бега по дистанции можно приступить к обучению эстафетному бегу.

Задачами обучения является:

1. Изучение технике бега по повороту;

2. Изучение техники передачи эстафетной палочки.

Последовательность обучения технике бега по повороту

Стартовый разбег в беге по повороту следует выполнять по прямой-касательной к повороту. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки.

Упражнение 1. Пробежки с ускорением по беговой дорожке с нормальным радиусом поворота вначале по наружной (крайней справа), затем – по внутренней (крайней слева) дорожке.

Упражнение 2. Бег по кругу, диаметром 40-50 м постепенно уменьшая радиус (доводя до 10-15 м) с различной скоростью. Обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.

Упражнение 3. Бег по прямой с входом в поворот.

Упражнение 4. Бег по повороту с последующим выходом на прямую.

Упражнение 5. Бег с низкого старта по повороту.

Последовательность обучения технике передачи эстафетной палочки

Освоив технику бега по повороту, можно приступить к обучению передаче и приему эстафетной палочки и эстафетному бегу.

Обучение передаче и приему эстафетной палочки можно проводить в парах, в колоннах, в шеренгах – вначале на месте, затем в ходьбе. Освоив передачу эстафетной палочки в ходьбе, можно проводить передачу с предварительной имитацией беговой работы рук и передачи эстафетной палочки по команде тренера. После этого следует перейти к изучению передачи эстафетной палочки в процессе медленного бега, а затем уже в беге со средней скоростью. По мере освоения техники передачи от попытки к попытке повышать скорость бега.

Обучающийся, передавший эстафетную палочку, держит ее за конец, большая часть направлена вперед. При приближении к принимающему на расстояние, удобнее для передачи, он подает сигнал «хоп», принимающий отводит выпрямленную руку назад для приема палочки. При этом кисть у принимающего опущена вниз, четыре пальца отведены наружу, а большой палец в сторону бедра. Передающий эстафету быстрым

движением снизу-вперед-вверх вкладывает свободный конец палочки в руку принимающего.

Принимающий эстафету не поворачивает голову назад. Почувствовать касание палочки, он сжимает ее пальцами и продолжает бег. Наиболее рациональный способ передачи эстафетной палочки – снизу, без перекалывания палочки после приема из одной руки в другую. При этом способе передачи обучающихся, стартовавший на первом этапе, несет палочку в правой руке и передает ее на втором этапе бегуну в левую руку, тот в свою очередь передает палочку бегуну третьего этапа из левой руки в правую.

Упражнение 1. Обучение передачи эстафетной палочки организуется одновременно для всех. Для этого тренер выстраивает обучающихся в две шеренги с интервалом в 1-1,5 м. вторая шеренга стоит несколько правее первой, так чтобы левая рука передающего была за правой рукой принимающего. Расстояние между шеренгами – 1м.

Принимающие эстафетную палочку по команде учителя отводят вниз-назад правую руку (без предварительной имитации, движения рук при беге), держа кисть указанным способом, и передающий вкладывает в нее палочку. Затем следует команда: «Кругом!» и ученики выполняют упражнения в обратном порядке.

Упражнение 2. В шеренгах (парах) – передача и прием эстафетной палочки, стоя на месте, с имитацией движений рук при беге:

1. по команде тренера;
2. по команде передающего эстафетную палочку.

Упражнение 3. То же, но с имитацией движений рук и ног как при беге на месте.

Упражнение 4. В парах – передача и прием эстафетной палочки по сигналу (команде) тренера при передвижении шагом (в ходьбе).

Упражнение 5. То же, но по сигналу передающего эстафетную палочку.

Упражнения 1-5 можно выполнять, построив занимающихся в колоннах.

Упражнение 6. Обучающиеся строятся в две-три колонны, рассчитываются на первый-второй. Стоящий последним в колонне берет палочку в правую (левую) руку. Все первые номера отводят правую руку назад и раскрывают ладонь. Предупредив сигналу «Хоп!», сзади стоящий вкладывает палочку в руку находящегося впереди, тот передает ее следующему и т.д. Когда палочка дойдет до головного в колонне, все одновременно поворачиваются кругом и начинается передача палочки в обратном направлении.

Упражнение 7. То же, во время ходьбы.

Упражнение 8. То же, при медленном беге.

Упражнение 9. В парах – передача и прием эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом.

Упражнение 10. Тренер очерчивает зоны передачи (20 м), и отрабатывается передачи прием эстафетной палочки в зонах, попутно уточняется контрольная отметка, при пересечении которой передающим начинает бежать принимающий. Задача состоит в

том, чтобы принимающий получил от передающего эстафетную палочку тогда, когда уже достиг значительной скорости в зоне передачи.

Прыжок в длину
Обучение технике прыжка способом «согнув ноги»
Задачи обучения:

1. Создать у занимающихся правильное представление о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
2. Научить основам техники отталкивания с небольшого разбега и закрепить навыки мягкого приземления;
3. Овладеть в целом основы прыжка в длину с разбега.

Последовательность обучения

Упражнение 1. И.п. – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Имитация движений при отталкивании (на месте) с активным выведением бедра маховой ноги вперед-вверх (до уровня таза) и одновременно сменой положения рук.

По команде тренера на счет «раз» - поднять бедро маховой ноги вперед, согнув ее в колене, одноименную руку отвести назад и поднять локтем в сторону, другую руку вперед. На счет «два» - исходное положение.

Упражнение 2. То же, но с отталкиванием вверх.

Упражнение 3. Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги. И.п. – поставить толчковую ногу вперед примерно в 0,5 – 1 м от края прыжковой ямы (матов). Маховую ногу отставить назад на полушаг. Из этого положения быстро вынести согнутую в колене маховую ногу и противоположную ей руку вперед-вверх и одновременно оттолкнуться другой ногой. Приземление осуществляется на две ноги.

Упражнение 4. То же, но с одного шага. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади.

27

Упражнение 5. То же, но с двух шагов. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади.

Упражнение 6. То же, но с трех шагов. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 7. Прыжки в «шаге» по кружкам, начерченным на земле (расстояние между кружками до 1,5 м).

Упражнение 8. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.

Упражнение 9. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.

Упражнение 10. Прыжки в длину с короткого разбега (2-6 беговых шагов) через веревочку (планку, резиновую ленту и т.п) на высоте 20 – 30 см и на расстоянии 1 – 1,3 м от места отталкивания.

Упражнение 11. Прыжки в длину с разбега с приземлением в «зоны», обозначенные (линиями) в прыжковой яме. Для девочек – 190, 230, 260 см, для мальчиков – 250, 280,

12. Прыжки в длину со среднего разбега.

Приземление

Упражнение 1. Прыжки в длину с места толчком двух ног.

Упражнение 2. Прыжки в длину с места с постепенно увеличивающей высоты – 20, 30, 60, 80 см (со скамейки, со стопы матов). Во время приземления, занимающиеся должны ставить стопы ног правильно, примерно на ширине плеч, и, мягко приседая, выносить руки вперед.

Упражнение 3. То же, но с одного шага. И.п. – маховая нога впереди, толчковая сзади.

Упражнение 4. Прыжки на возвышение 20, 40, 50 см (горка матов) с приземлением на обе ноги:

1) толчком двух ног;

2) толчком одной ноги.

Упражнение 5. Приземление в положении «сидя». С 3-5 шагов разбега, отталкиваясь на расстоянии 1-1,5 м от положенных один на другой 5-6 матов, занимающиеся поднимают обе ноги вперед носками вверх и приземляются на горку матов.

Упражнение 6. Прыжки в длину с короткого разбега через веревочку, резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Затем происходит обучение технике прыжка в длину в целом.

На этом этапе необходимо научит обучающихся технике разбега в сочетании с отталкиванием.

Последовательность обучения

Упражнение 1. Имитация техники движения маховой ноги при отталкивании. И.п. – толчковая нога на всей ступне впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища.

Перенести вес тела на толчковую ногу, а согнутую в колене маховую поднять вперед-вверх до уровня таза.

Упражнение 2. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки опущены вдоль туловища. Имитация движения плечевого пояса и рук при отталкивании, потянуться вверх.

Упражнение 3. То же, но в ходьбе на месте.

Упражнение 4. Имитация техники движения рук и ног в отталкивании. И.п. – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенести вес тела на толчковую ногу, бедро согнутой в колене маховой ноги поднять до уровня таза и одновременно сменить положение рук.

Упражнение 5. Имитация движений рук и маховой ноги при отталкивании. И.п. – толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (на весу). Выполнить мах, отталкивание и вернуться в и.п. Упражнение выполнить 4-6 раз подряд. Взлет строго вверх, туловище держать прямо, не наклонятся к маховой ноге. Приземляться только на толчковую ногу.

Упражнение 6. Постановка толчковой ноги с активным выведением «на ногу» тазобедренной области.

Упражнение 7. То же с продвижением вперед приставным шагом.
Упражнение 8. Из положения стоя в шаге, маховая нога впереди, вывести толчковую ногу вперед и выполнить отталкивание. Толчковую ногу ставить выпрямленной под острым углом на опору (на всю ступню), с последующим быстрым переходом на переднюю ее часть. Взлет строго вверх. Приземляться только на толчковую ногу.
Упражнение 9. Имитация отталкивания в ходьбе через один шаг.
Упражнение 10. Имитация отталкивания в ходьбе через три и пять шагов.
Упражнение 11. Многократные прыжки в шаге, отталкиваясь через один, три, пять шагов.

Основное требование при выполнении отталкиваний сериями – взлететь вперед-вверх с небольшой паузой, как будто перепрыгивая через лужу, канаву или подобное препятствие, что способствует большей естественности движений.

Прыжок в высоту

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Задачи обучения:

1. Создать правильное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
2. Научить упрощенной технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега;
3. Научить технике отталкивания с трех шагов разбега и правильному направлению маховых движений при отталкивании относительно планки.

Последовательность обучения

Начальное обучение прыжкам в высоту можно проводить используя следующие приемы:

1. Прыжок через резиновую ленту, протянутую посередине зала (мелом обозначить место отталкивания и направления разбега).

2. Прыжок через перевернутые гимнастические скамейки расположенные в одну прямую линию (мело обозначить место отталкивания и направления разбега).

3. Прыжок через резиновую ленту (скакалку), привязанную к гимнастической стенке (второй конец ленты слегка удерживается партнером).

Такой подход к организации обучения позволит обеспечить активность одновременно всей группе. Частые остановки, случающиеся в период начального обучения, компенсируются значительным количеством прыжков, одновременно выполняемых большой группой обучающихся.

Все предлагаемые для обучения упражнения можно разделить на группы, в соответствии с изучаемыми деталями техники: для освоения махового движения ног и рук; для освоения отталкивания; для освоения отталкивания в сочетании с последними шагами разбега; для освоения движений в полете.

Сложность этих упражнения повышается посредством соединения элементов в

комбинации, при их выполнении с начала на месте, затем в движении, с помощью ориентиров и без них.

Упражнение 1. Маховые движения, ногой вперед-вверх, держась за рейку гимнастической стенки.

Маховые движения выполнять от бедра с взятием носка на себя. Опорную (толчковую) ногу не сгибать в колене. В конце маха подняться на носок толчковой ноги. Туловище прямое.

Упражнение 2. То же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу. За счет маха оттолкнуться от земли. Туловище во взлете держать вертикально.

Свободная рука выполняет маховое движение.

Упражнение 3. Стоя на толчковой ноге, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад (на весу). Выполнить мах, отталкивание и вернуться в и.п. Упражнение выполнять непрерывно 4-5 раз подряд. Взлет строго вверх. Туловище держать прямо, не наклонять к маховой ноге. Приземляться на толчковую ногу.

Упражнение 4. Из положения, стоя в шаге, толчковая нога впереди. Выполнить маховое движение ногой и руками с последующим отталкиванием. Маховое движение выполнять с постепенно увеличивающейся скоростью. Отталкиваться строго вверх, туловище прямое, приземляться на толчковую ногу.

Упражнение 5. Имитация упрощенной техники преодоления планки. Стоя боком (почти вплотную) к планке, установленной на небольшой высоте, поднять выпрямленную в колене маховую ногу и шагнуть за планку, сразу же поднимая толчковую ногу вверх-вперед. Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения (в направлении продолжения линии разбега). Место опускания маховой ноги обозначается кругом впереди, по ходу движения. Это упражнение можно сделать, перешагивая через гимнастическую скамейку.

Упражнение 6. То же, с подхода под углом 30-40°. Место отталкивания обозначается кругом на расстоянии 1-1,5 ступни от планки. Под углом 30-40° по отношению к планке проводится прямая линия разбега. Обучающиеся идут по ней частыми мелкими шагами и, попадая на обозначенное место отталкивания, последовательно переносят маховую, а затем толчковую ногу.

Упражнение 7. То же, но с отталкиванием вверх-вперед и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

Упражнение 8. Прыжки через планку с одного, двух, трех шагов разбега с приземлением на маховую ногу.

Упражнение 9. Прыжки в высоту с помощью упрощенной техникой преодоления планки (резиновой ленты) с пяти, шагов разбега. Прыжки должны выполняться вверх-вперед по линии разбега, мах ногой – вдоль планки.

Метание мяча
Обучение технике

Основной формой организации обучения технике метания малого мяча должен быть

фронтальный метод. Важно учесть, что для становления навыка в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 3-10 раз, а при закреплении уже изученного движения – в пределах 20-30 раз. Для формирования навыка в технике метания мяча на дальность рекомендуется следующая последовательность обучения.

Задачи обучения:

1. Создать правильное представление о технике метания мяча с места способом «из-за головы через плечо»;

2. Научить технике метания мяча способом «из-за головы через плечо» из исходного положения, стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, правая рука с мячом над головой;

3. Научить технике перехода в положение «натянутого лука» с последующим выполнением броска;

4. Научить технике метания мяча на дальность с шага. Последовательность обучения

1. Научит правильному держанию мяча. Тренер показывает правильный хват мяча, после чего просит занимающихся поднять руку с мячом и проверяет расположение пальцев, удерживающих мяч.

Мяч кладется на три пальца, а мизинец и большой палец поддерживают его с боков.

2. Научить хлесткому движению кисти (в заключительной части броска).

Упражнение 1. И.п. – ноги расставлены в стороны на ширину плеч, правая рука вытянута вверх:

1) имитация заключительного движения кистью в момент выпуска мяча (сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе);

2) то же, с мячом;

3) бросок мяча хлестким движением кисти в пол (поверхность площадки), в стену с последующей ловлей и возвращением обратно в строй. Метание выполняется по команде тренера.

Упражнение 2. Удары по мячу кистью после отскока от пола:

1) на месте;

2) в движении.

3. Научить движению предплечья (в заключительной части броска).

Упражнение 1. И.п. – ноги врозь (не шире плеч), правая рука вытянута вверх:

1) имитация заключительного движения предплечья (сгибание и разгибание руки в локтевом суставе);

2) то же с мячом;

3) бросок мяча за счет ускоренного разгибания руки в локтевом суставе и хлесткого движения кистью (в стену, баскетбольный щит). При сгибании предплечья, локоть не опускается вниз и не отводится в сторону, а удерживается на уровне головы. Туловище вертикально, не отклоняется назад. При выполнении броска рука разгибается в локтевом суставе, но при этом не опускается вниз. Обучение и

выполнение движений проводится по команде учителя: «делай – раз!» (сгибание руки в локтевом суставе); «делай – два!» (разгибание рук в локтевом суставе); 4) метание малого мяча в землю. Метаящая правая рука вынесена перед грудью параллельно земле на высоту плеч и согнута под прямым углом в локтевом суставе. В момент рывка левая рука придерживает правую под локоть.

1. Научить выполнять метание мяча за счет движения всей руки с включением в бросок туловища и ног.

Упражнение 1. И.п – ноги врозь (на ширине плеч), правая вытянута вверх:

1) имитация движения правой руки, туловища, ног. Прогнуться назад, ноги слегка согнуты в коленных суставах, раскрепощенная правая рука отведена назад (положение замаха), за счет активного (согласованного) разгибания ног, туловища и правой руки выполнить заключительную часть финального усилия;

2) то же, с мячом (без броска);

3) броски мяча за счет активного, одновременного разгибания ног, туловища, метающей руки.

2. Научить технике метания мяча на дальность из и.п. - стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, правая рука с мячом сверху.

Из исходного положения обучающиеся переходят в положение замаха. При отведении руки с мячом назад и отклонении туловища правая нога сгибается в коленном суставе.

Бросок начинается за счет активного разгибания правой ноги и переноса тяжести тела вперед на левую ногу.

6. Научить технике метания мяча с места из и.п. – стоя левым боком к направлению метания (переход в положение «натянутого лука» с последующим выполнением броска).

Встать левым боком к направлению броска, так чтобы носок левой ноги располагался на одной линии с пяткой правой ноги. Выпрямленная правая рука (без мяча, а затем с мячом) отведена назад на уровне плеча (или чуть ниже). Вес тела на правой ноге, согнутой в колене (положение замаха). Стопа повернута внутрь на 30-45°. Расстояние между стопами 50-70см. Туловище наклонено на 15-20°. Левая рука, согнутая в локте, перед грудью. Носок левой ноги повернут немного внутрь.

Из исходного положения вначале выполняется имитация «взятия мяча на себя».

Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх с поворотом пяткой наружу и одновременного поворота бедра на лево. Упираясь на стоящую левую ногу,

занимающиеся поворачивают туловище налево и приходят в положение «натянутого лука». «Взятие мяча на себя» представляет собой супинирующее положение

метающей руки – поворачивание ее вправо по продольной оси. Это удерживает руку от преждевременного включения в метание и создает условия для выполнения

дугообразного движения локтя над плечом, которое способствует увеличению пути воздействия на снаряд и акцентированию положения «натянутого лука».

Вначале для овладения этим сложным и очень важным движением (из положения замаха до выведения мяча над плечом локтем кверху) необходима помощь тренера. В

процессе выполнения упражнения он должен придерживать и сопровождать руку обучающего, когда он поворачивается в направлении броска. Добившись правильного выполнения упражнения, переходят непосредственно к метанию мяча из этого исходного положения. Для правильного выполнения положения «натянутый лук» дополнительно рекомендуются следующие упражнения:

1. И.п. – положение ног и туловища те же, что и в упражнении 1, но руки за спиной. Начало медленное, а по мере ускорения – быстрое разгибание правой ноги с поворотом налево.

2. И.п. – стоя правым боком (спиной) у гимнастической стенки (ноги в том же положении, что в упражнении 1), правой рукой взяться снизу за рейку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, перемещая таз вперед-вверх, повернуться налево.

3. И.п. – то же, что и в упражнении 1 выполняется в парах. Партнер, стоя сбоку, правой рукой держит правую руку выполняющего, а левой рукой упирается в его лопатки и помогает правильно выполнить переход в положение «натянутого лука». После освоения техники перехода в положение «натянутого лука» полностью выполняется все движения финального усилия:

- 1) Имитация;
- 2) Метание мяча в стену, баскетбольный щит на дальность отскока, а затем на дальность броска.

Бросок начинается с вращательно – разгибательного движения правой ноги и продолжается продвижением туловища грудью вперед – вверх.

4. Научить технике метания мяча с шага. Упражнение 1. И.п. – стоя левым боком в направлении метания, вес тела на правой согнутой ноге. Левая нога, выпрямленная в колене, приподнята над землей. Правая рука с мячом отведена назад. (положение замаха). Имитация «взятия мяча на себя» и метание мяча выполняются одновременно с опусканием (постановкой) левой ноги на опору.

Упражнение 2. И.п. – стоя левым боком в направлении метания, туловище прямо, ноги вместе:

- 1) имитация постановки левой ноги в положении шага для метания с места, тяжесть тела переносится на правую ногу;
- 2) то же, с выполнением броска и «взятия мяча на себя»;
- 3) то же, с выполнением броска (на технику, на дальность).

Дальнейшее обучение предусматривает следующие задачи:

3. Закрепить технику метания мяча на дальность.
4. Научить технике метания на дальность с четырех – пяти бросковых шагов.
5. Научить технике метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 3м.

Последовательность обучения технике метания мяча на дальность

1. Броски мяча с места из-за головы через плечо из и.п.:

а) стоя лицом к направлению метания, левая нога впереди;

б) стоя левым боком в направлении метания.

2. Научить технике метания мяча с шага, стоя лицом в направлении метания. Здесь можно использовать три варианта исходного положения:

а) стоя ноги врозь (на ширине плеч), руки с мячом над плечом;

б) стоя ноги врозь, рука с мячом опущена вниз (около бедра);

в) стоя в шаге, правая нога впереди, левая сзади, рука с мячом над плечом.

С шагом левой ноги рука с мячом отводится назад, туловище отклоняется, после чего следует бросок (имитация броска) с последовательным включением мышц нижних конечностей, туловища и руки.

3. Научить технике метания с шага, стоя левым боком в направлении метания.

Упражнение 1. И.п. – встать левым боком в направлении броска. Выпрямленная правая рука (без мяча, с мячом) отведена назад на уровне плеча. Правая нога перед левой (окрестное положение), расстояние между стопами 20-30 см. Вес тела распределен на обе ноги. Стопы полуобращены в направлении броска. Левая рука перед грудью.

Упражнение 2. Постановка левой ноги в положение шага для метания с места, не поворачивая туловища в направлении броска.

Упражнение 3. То же, но с поворотом туловища в направлении броска и «взятием мяча на себя» (приход в положение «натянутого лука»).

Упражнение 4. То же, но с выполнением броска.

6. Научить технике выполнения скрестного шага и метанию с двух шагов.

Упражнение 1. И.п. – встать левым боком в направлении броска. Выпрямленная правая рука отведена назад на уровне плеча. Вес тела на правой согнутой ноге. Левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии примерно 2,5 – 3 стоп от правой, левая рука перед грудью.

Упражнение 2. Выполнить скрестный вынос правой ноги перед левой, после чего нога возвращается в и.п. Длина этого шага одна-две стопы.

Упражнение 3. И.п. – Встать левым боком к направлению метания, держа правую согнутую ногу скрестно перед левой (над опорой).

Упражнение 4. Выполнить легкий прыжок с левой ноги на правую, во время которого нога выводится вперед без опускания (постановки) на опору.

Упражнение 5. То же, но с постановкой левой ноги на опору.

Упражнение 6. И.п. – встать левым боком в направлении броска. Вес тела на правой согнутой ноге. Левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии трех стоп от правой.

Упражнение 7. Выполнить скрестный шаг на правой ноге, после чего левую ногу поставить в положение шага для броска (т.е. выполняется два шага), сначала без поворота, а затем с поворотом туловища в направлении броска и взятием снаряда «на

себя».

Упражнение 8. То же, но с выполнением броска мяча.

Упражнение 9. И.п. – встать левым боком к направлению броска. Вес тела на правой согнутой ноге. Туловище слегка наклонено назад, выпрямленная правая рука отведена назад на уровне плеча. Левая нога выпрямлена и слегка приподнята над грунтом (15-20 см).

Упражнение 10. Выполнить активную постановку левой ноги на опору. В момент касания опоры быстро вынести правую ногу вперед (т.е. выполнить скрестный шаг) и поставить левую ногу в положение шага для броска.

Упражнение 11. То же, но с поворотом туловища в направлении броска и с взятием мяча «на себя».

Упражнение 12. То же, но с выполнением броска мяча. При выполнении скрестного шага встречаются следующие ошибки: с шагом правой ногой юные метатели наклоняют плечи влево, с постановкой правой ноги наклоняют туловище влево. Устранению этих недостатков помогает многократное выполнение скрестного шага. При этом обучающегося надо удерживать за правую выпрямленную руку. Тренер направляет его движения и напоминает ему о правильном положении туловища и о том, что ноги должны «убегать вперед».

7. Научить технике метания мяча с трех бросковых шагов.

Упражнение 1. И.п. – встать левым боком к направлению броска. Выпрямленная правая рука отведена назад. Правая нога перед левой (скрестное положение). Вес тела распределен на обе ноги.

Упражнение 2. Выполнить три шага (шаг левой – правой – левой ногой), не поворачивая туловища в направлении броска.

Упражнение 3. То же, но с поворотом туловища в направлении броска в фазе финального усилия, и выполнением броска мяча. Последовательность обучения технике метания в горизонтальную цель

Упражнение 1. И.п. – стоя ноги врозь (на ширине плеч), мяч в полусогнутой руке над плечом, выше головы на 5-20 см локоть направлен вперед. Метание малого мяча в цель, расположенную на расстоянии 5 – 6 м. Бросок выполняется за счет руки с акцентом на хлесткое движение кисти, не опуская локоть вниз и не отводя его в сторону.

Упражнение 2. И.п. – то же, что в упражнении 1. После предварительного замаха (отведение руки с мячом назад, с небольшим отклонением туловища назад и сгибанием ног в коленном суставе), метание мяча в цель, расположенную на расстоянии 6 м. Акцентировать внимание в начале броска на разгибание ног и туловища и хлесткое движение кисти в заключительный момент броска.

Упражнение 3. И.п. – стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, мяч в полусогнутой правой руке над плечом чуть выше головы, туловище отклонено назад, вес тела на слегка согнутой правой ноге. Метание мяча в цель, расположенную на расстоянии 7 м. Метание мяча выполняется за счет активного разгибания правой ноги,

последующего включения в бросок вышерасположенных звеньев тела и хлесткого движения кистью.

Упражнение 4. И.п. – стоя левым боком в направлении метания, выпрямленная правая рука с мячом отведена назад на уровне плеча, вес тела на полусогнутой правой ноге, туловище слегка наклонено вправо. Метание мяча в цель, расположенную на расстоянии 3 м. Бросок выполняется за счет вращательно-разгибательного движения правой ноги с последующим подключением туловища и метаемой руки.

Упражнение 5. И.п. – то же, что и в упражнении 4. Броски мяча на точность попадания в цель.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по легкой атлетике являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Показателями результативности деятельности спортивной секции являются: показатели физической подготовленности воспитанников; – данные медицинского наблюдения за здоровьем детей; – наличие призовых мест в соревнованиях различного уровня; – мониторинг успешности соревновательной деятельности. –

Критерии эффективности Показатели результативности Методы оценивания

1. Общая физическая подготовленность Улучшение физической подготовленности воспитанников: скоростно- силовых, сложно- координационных качеств, выносливости. Тестирование

2. Специальная физическая подготовленность Улучшение скорости ведения и передач мяча, выполнения точных бросков. Тестирование Педагогическое наблюдение

2. Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья Укрепление здоровья воспитанников: уменьшение количества соматических заболеваний воспитанников Медицинское наблюдение.

3. Антропометрические показания Увеличение роста ребят Медицинское обследование.

4. Успешность соревновательной деятельности Наличие призовых мест Грамоты, призы. Педагогическое наблюдение.

Нормативы по легкой атлетике

КОНТРОЛЬНЫЕ

физической

Девочки

Поднимание- опускание туловища, кол-во раз за 30 сек.(сила)

НОРМАТИВЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Возраст

Низкий

Средний

Уровень

Высокий

7	13	и	ниже	14-19	20	и	выше
8	14	и	ниже	15-20	21	и	выше
9	15	и	ниже	16-21	22	и	выше
10	16	и	ниже	17-22	23	и	выше
11	17	и	ниже	17-22	23	и	выше
12	17	и	ниже	18-23	24	и	выше
13	18	и	ниже	18-23	24	и	в ыше
14	19	и	ниже	20-23	24	и	выше
15	19	и	ниже	21-24	25	и	выше
16	20	и	ниже	20-24	25	и	выше
17	20	и	ниже	21-25	26	и	выше

Прыжок

в

длину

с

места

(скоростная

сила).

Юноши

и

девушки

(см)

Возраст										
Низкий										
юноши				девушки			Средний			
юноши				девушки			Высокий			
юн										
дев										
7	114	и	ниже	99	и	ниже	115-144	100-119	145	120
8	124	и	ниже	109	и	ниже	125-154	110-129	155	130
9	139	и	ниже	119	и	ниже	140-164	120-139	165	140
10	149	и	ниже	129	и	ниже	150-174	130-149	175	150
11	159	и	ниже	134	и	ниже	160-184	135-154	185	155
12	169	и	ниже	139	и	ниже	170-199	140-159	200	160
13	179	и	ниже	144	и	ниже	180-209	145-164	210	165
14	189	и	ниже	149	и	ниже	190-219	150-174	220	175
15	199	и	ниже	159	и	ниже	200-229	160-184	230	185
16	214	и	ниже	169	и	ниже	215-239	170-194	240	195
17	224	и	ниже	179	и	ниже	225-249	180-199	250	и выше
и выше										

КОНТРОЛЬНЫЕ

Подтягивание на высокой перекладине (сила).
Юноши (количество раз)

Возраст										
Низкий										
				Средний			Уровень			
							Высокий			
7		0		1-2		3		и		выше
8		1		2-3		4		и		выше
9	2		и	ниже		3-4	5		и	выше
10	3		и	ниже		4-5	6		и	выше
11	4		и	ниже		5-6	7		и	выше
12	5		и	ниже		6-7	8		и	выше
13	5		и	ниже		6-8	9		и	выше
14	6		и	ниже		7-9	10		и	выше
15	8		и	ниже		9-11	12		и	выше
16	9		и	ниже		10-13	14		и	выше
17	9		и	ниже		10-14	15		и	выше

Юноши и девушки
Бег 1000м (мин. сек.) , (выносливость)

Воз- раст						Уровень
Низкий						Средний
юн						Высокий
юн						дев
Юн						дев
7	7.11	8.02	6.31-7.10	7.01-8.01	6.30	7.00
8	6.32	7.16	6.01-6.31	6.31-7.15	6.00	6.30
9	6.01	7.01	5.21-6.00	6.16-7.00	5.20	6.15
10	5.31	6.41	4.51-5.31	6.01-6.40	4.50	6.00
11	5.01	6.27	4.31-5.00	5.46-6.26	4.30	5.45
12	4.46	6.00	4.11-4.45	5.31-6.00	4.10	5.30
13	4.31	5.46	3.56-4.30	5.11-5.45	3.55	5.10
14	4.16	5.31	3.46-4.15	4.56-5.30	3.45	4.55
15	4.11	5.11	3.36-4.10	4.41-5.10	3.35	4.40
16	3.55	5.01	3.25-3.55	4.31-5.00	3.25	4.30
17	3.51	4.52	3.21-3.50	4.21-4.51	3.20	4.20

60м						(быстрота)
Возраст						Уровень
Низкий						Средний
юн						Высокий
юн						дев
юн						дев
7	14.8	15.0	12.6	13.0	12.1	12.4
8	14.5	14.7	12.4	12.8	11.9	12.2
9	14.1	14.5	12.1	12.4	11.5	11.8
10	11.8	12.2	11.3	11.6	10.6	11.0
11	11.3	11.6	10.6	11.0	10.1	10.6
12	11.1	11.4	10.4	10.8	9.8	10.4
13	11.0	11.2	10.2	10.7	9.4	10.2
14	10.6	10.8	9.7	10.4	8.8	9.9
15	10.2	10.7	9.5	10.3	8.6	9.7
16	9.6	10.5	9.3	10.1	8.5	9.5
17	9.3	10.3	8.9	10.0	8.4	9.3

ЛИТЕРАТУРА

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