

Управление образования администрации и молодежной политики г. Владимира
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 31»
приказ № 315 от «30» августа 2023 г.
Т.В. Григорьева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Уровень сложности: базовый.
Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Программу составил:
Исанчкин Кирилл Борисович, учитель физической культуры

г. Владимир,
2023

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Легая атлетика**» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБОУ «СОШ № 31».

Концептуальная идея

В основу данной программы легла идея возможности воспитания подрастающего поколения на базовых ценностях на основе существующего стандарта. Реализация идеи позволит сделать каждое занятие, каждую встречу с детьми источником становления у

детей познавательных процессов и формированию физических способностей. В основе идеи лежит акцентирование деятельности учителя в образовательном процессе на реализации задач личностного развития учащегося.

Новизна программы

Новизна программы в том, что она отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных легкоатлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес учеников к данному виду спорта.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдать на «отлично» учебные нормативы по физической культуре в школе, ухудшает восприятие общеобразовательных предметов и дисциплин.

Следует признать, что эффективность созданной в нашей стране системы детско-юношеской легкой атлетики еще не полностью соответствует требованиям подготовки спортсменов к олимпийским играм, а также другим крупным международным соревнованиям. Многие победители и призеры юношеских и юниорских Всероссийских и международных соревнований не достигают вершин спортивного мастерства и при переходе из категории юниоров во взрослых спортсменов, останавливаются в росте, заканчивают активные занятия спортом. Значительные потери способных легкоатлетов имеют *организационные и методические причины*, из которых главными являются:

- построение учебно-воспитательного процесса юных легкоатлетов в 10-11 летнем возрасте без предварительной начальной подготовки. С целенаправленной последующей специализированной тренировкой, мало отличающей от тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов;
- не соблюдение основных принципов построения тренировочного процесса, особенно постепенности и доступности, единства общей и специальной подготовки, ряда других закономерностей;
- отсутствие преемственности в средствах подготовки, тренировочном процессе юных легкоатлетов, нарушение соотношения количественных характеристик объема и интенсивности тренировочной работы, а также тренировочных и соревновательных нагрузок;
- не рациональная структура тренировочного процесса, нарушая основы построения спортивной тренировки. А именно: несоблюдение целесообразности во взаимосвязи различных сторон подготовки спортсмена в процессе тренировки (соотношение ОФП и СФП, физической и технической подготовки и т. д.) несоблюдение последовательности различных звеньев тренировочного процесса (этапов, периодов, циклов подготовки, в структуре отдельных занятий и т.п.).

Обобщение передового опыта показывает, что начавшаяся в 10-11 лет спортивная тренировка, не исключает высоких результатов в старшем юношеском и юниорском возрастах в 16-19 лет, успешных последующих выступлений на олимпийских играх и чемпионатах мира. Как, например можно привести спортивные выступления К. Льюиса, С. Льюис, М. Деккер (США), У. Тиммермана, Ю. Шульца, М. Гер, Х. Дрехслер (Германия), Л. Кондратьевой, И. Приваловой, О. Бондаренко, Г. Чистяковой, С. Мастерковой, М. Тарасова (Россия), С. Костадиновой (Болгария), Х. Сотомайера (Куба), и многих других.

Процесс подготовки легкоатлетов от новичка до мастера спорта международного класса продолжается 12-15 лет. Необходимо так организовать планомерный многолетний учебно-тренировочный и воспитательный процесс детей и юношей, чтобы закономерности

становления и развития функциональных систем организма, физических качеств занимающихся лежали в основе методических взглядов на тренировку, были подчинены овладению широким диапазоном навыков, без форсирования и ускоренного развития. Это позволит более одаренным спортсменам уже в юниорском возрасте выйти на уровень достижений международного класса и далее стартовать к олимпийским вершинам.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - Воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие **задачи**:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
2. Тактико-техническая подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РФ;
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
4. Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, учебной физической культуры.

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

В основе подготовки спортивных резервов следует выделить ряд специфических принципов и методических установок, определяющих тренировочный процесс юных легкоатлетов. К ним необходимо отнести следующие принципы:

1. ***Доминирующее значение общей физической подготовки, многоаспектный характер начальной специализации.***

Главной целью начальных занятий в легкой атлетике становится задача полноценного создания фундамента будущих достижений, расширения функциональных возможностей организма, всестороннего развития двигательных умений и навыков.

2. ***Дидактическая направленность.***

В спортивной подготовке детей вес обучения больше, чем в подготовке квалифицированных легкоатлетов. Это обусловлено задачей современного овладения техникой и тактикой изучаемых легкоатлетических дисциплин, и особенно благоприятными в детском возрасте возможностями для формирования двигательных умений и навыков.

3. ***Ограничение нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма.***

В занятиях с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, особенно тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок в связи с возрастом, уровнем подготовленности детей. Чем младше дети и ниже уровень их физической подготовленности, тем чаще надо предусматривать фазы отдыха, чередование упражнений, различных по характеру воздействия и целевым установкам.

4. ***Недопустимость установки на достижение спортивных максимальных результатов в кратчайшие сроки.***

Форсированная спортивная подготовка ведет к перегрузке организма юных легкоатлетов и не способствует дальнейшему их росту. Первым спортивным соревнованиям должна предшествовать тщательная заблаговременная подготовка.

5. ***Необходимость учета построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.***

В занятиях с легкоатлетами школьного возраста периодизация спортивной тренировки, принятая для работы с взрослыми спортсменами, соблюдается в измененной форме.

При планировании тренировочного процесса надо иметь в виду, что у школьников-спортсменов повышенные спортивные нагрузки целесообразно совмещать со временем зимних, весенних и особенно летних каникул.

Общими обязательными условиями успешных занятий детей в легкой атлетике являются: рациональный режим, обеспечение гигиены быта, материально-технические условия подготовки. Хорошая организация врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью легкоатлетов.

Управление многолетним процессом тренировки и соревновательной деятельности юного спортсмена, специализирующегося в легкой атлетике, базируется на учете следующих *основных методических положений* (М. Я. Набатникова, 1982; В. П. Суслов, 1995, 1997):

- 1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.**
Основным критерием эффективности многолетней подготовки юного легкоатлета является спортивный наивысший результат, который достигается в оптимальных возрастных границах для данной специализации в легкой атлетике.
- 2. Целевая направленность системы подготовки юных спортсменов к спортивному высшему мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.**
- 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности юных легкоатлетов в процессе многолетней тренировки.**
- 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.**
- 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.**
Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
- 6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно с девочками и девушками.**
Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в тех случаях, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту спортсмена, индивидуальным возможностям легкоатлетов.
- 7. Программно - целевое построение тренировочных нагрузок в микроструктуре спортивной тренировки в соответствии с закономерностями управления срочным тренировочным эффектом упрямлений.**
Важнейшим условием повышения эффективности подготовки юных спортсменов, где следует считать переход от эмпирического построения тренировочного процесса к целенаправленному, программированному построению с использованием новейших научных достижений и передовой научно-спортивной технологии.
- 8. Одновременное воспитание физических качеств легкоатлетов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.**

В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции детей и подростков, юношей и взрослых.

Педагогическая целесообразность заключается в реализации одной из важнейших задач - привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

- Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 9-11 лет.
- Объем программы: объем учебных часов – 102 ч.
- Срок освоения программы – 9 месяцев.
- Режим занятий: занятия проводятся (3 часа в неделю, 34 учебные недели).
- Форма обучения – очная.
- Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цели программы - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи:

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- развитие у обучающихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе;
- формирование понимания о значимости занятий легкой атлетикой и влиянии занятий на организм человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- выявление ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- формирование умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формирование способности организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- формирование умения планирования собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развитие техники выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Образовательные (предметные):

- приобретение качеств организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- выработка умения бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обучение взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- приобщение к выполнению комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- приобретение базовых двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия		
1.	Вводное занятие.	-	В процессе занятий	-	Наблюдение	
2.	История развития легкоатлетического спорта.	-		-	Наблюдение	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	-		-	Наблюдение	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		1	Наблюдение	
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-		-	Наблюдение	
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	3		3	Наблюдение	
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30		30	Наблюдение	
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний	36		36	Упражнения	
9.	Бег на короткие дистанции	14		14	Упражнения	
10.	Эстафетный бег	6		6	Упражнения	
11.	Кроссовая подготовка	12		12	Упражнения	
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий			Упражнения	
13.	Подвижные игры, баскетбол, Пионербол			В процессе занятий	Упражнения	
	Итого	102	102			

Содержание программы

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

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

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

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

Практические занятия.

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

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

Ознакомление с правилами соревнований.

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

Практический программный материал.

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

Упражнения из других видов спорта.

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

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

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

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

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

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

Бег на короткие дистанции. Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности. 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).

Эстафетный бег. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

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.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

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

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное

применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

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

Контрольно-нормативные требования

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

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

После прохождения стартового уровня учащиеся овладевают основами лёгкой атлетики.

Личностные результаты:

- формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- умение правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- умение распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- умение руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- умение выполнять элементы спортивных игр; — измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- умение рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- умение определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- умение соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки
- умение понимать влияние закалывания на организм человека;
- умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- умение выполнять комбинации из элементов акробатики;
- умение организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- умение продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- приобретение навыков объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- приобретение навыков самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- умение координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

Метапредметные результаты:

- способность определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение способность обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- способность управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- способность технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Образовательные (предметные) результаты:

По итогам обучения, обучающиеся будут иметь:

- сформировавшийся стойкий интерес к занятиям лёгкой атлетикой;
- первичное становление волевых качеств, психологическая подготовка, определяющих спортивный успех.
- овладение спортивной теорией, овладение тактическими приёмами в соответствии с экзаменационными требованиями;
- способность выполнить требования спортивного разряда;
- умение владеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Содержание занятий	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов	Дата

1.	<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой; - изучение техники бега по прямой. <p>Динамичные прыжки в разные стороны (вперед, назад, в право, в влево)</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Перестрелбол</p>	<p>Теоретическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Опрос</p> <p>Тестовое упражнение</p>	1,5	сентябрь
2.	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег по дистанции. <p>Метание лёгких снарядов.</p> <p>Спортивная игра</p> <p>Перестрелбол.</p>	<p>Теоретическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Опрос</p> <p>Тестовое упражнение</p>	1,5	сентябрь
3.	<p>Обучение технике стайерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чередование бега с ходьбой; - изучение техники высокого старта. <p>Прыжки на скакалке на месте и в движении.</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Перестрелбол.</p>	<p>Теоретическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Опрос</p> <p>Тестовое упражнение</p>	1,5	сентябрь
4.	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники бега по дистанции (встречная эстафета); <p>Многократные прыжки через препятствия.</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Перестрелбол.</p>	<p>Теоретическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Опрос</p> <p>Тестовое упражнение</p>	1,5	сентябрь
5.	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых 	<p>Теоретическое занятие</p> <p>Практическое занятие</p>	<p>Опрос</p> <p>Тестовое упражнение</p>	1,5	сентябрь

	команд. Метание снарядов в цель. Подвижная игра Перестрелбол.				
6.	Обучение технике стайерского бега: - чередование бега с ходьбой широкими шагами; - совершенствование техники высокого старта. Прыжки через препятствия (боком, передом, с поворотом). Подвижная игра Перестрелбол.	Теоретическое занятие Практическое занятие	Опрос Тестовое упражнение	1,5	сентябрь
7.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты из различных положений. Метание мячей (Пионербольных) разными способами (из-за головы, двумя руками, броски мяча одной рукой, броски мяча двумя руками за спину)	Теоретическое занятие Практическое занятие	Опрос Тестовое упражнение	1,5	сентябрь
8.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования Динамичные прыжки в разные стороны (вперед, назад, в право, в влево). Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса и спины.	Теоретическое занятие Практическое занятие	Опрос Тестовое упражнение	1,5	сентябрь
9.	Метание легких мячей. Обучение технике стайерского	Теоретическое	Опрос	1,5	октябрь

	бега: - чередование бега с ходьбой широкими шагами; - совершенствование техники высокого старта.	занятие Практическое занятие	Тестовое упражнение		
10.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники бега по дистанции - совершенствование техники низкого старта - плавный переход от стартового разгона к бегу по дистанции - изучение техники финиширования Прыжки: - на месте с изменением усилий (спокойно, спокойно, максимально); -из полного приседа. Подвижная игра Перестрелбол.	Теоретическое занятие Практическое занятие	Опрос Тестовое упражнение	1,5	октябрь
11.	Инструктаж по ТБ. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Броски набивного мяча (на коленях из-за головы с пригибанием в спине) Подвижная игра Перестрелбол.	Теоретическое занятие Практическое занятие	Опрос Тестовое упражнение	1,5	октябрь
12.	Обучение технике стайерского бега: - чередование бега с ходьбой широкими шагами; Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Теоретическое занятие Практическое занятие	Опрос Тестовое упражнение	1,5	октябрь

	<ul style="list-style-type: none"> - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. <p>Комплекс на развитие плечевого пояса, пресса, спины, ног</p>				
13.	<p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления <p>Метание мячей в цель. Комплекс упражнений на пресс, спину.</p>	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	октябрь
14.	<p>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение прыжка в целом - совершенствование техники <p>Круговая тренировка.</p>	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	октябрь
15.	<p>Инструктаж по ТБ. Обучение технике эстафетного бега (длинные отрезки). Учебная игра Пионербол.</p>	Теоретическое занятие Практическое занятие	Опрос Тестовое упражнение	1,5	октябрь
16.	<p>Встречная эстафета. Прыжки с касанием подвешенного предмета (головой, рукой, поленом) Комплекс упражнений (на ноги, руки, пресс)</p>	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	октябрь
17.	<p>Броски набивного мяча различным способом. Подвижные игры.</p>	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь
18.	<p>Совершенствование технике стайерского бега: - Бег в медленном темпе без остановок;</p>	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь

	Учебная игра Пионербол				
19.	Комплекс специальных упражнений направленных на развитие скорости бега.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь
20.	Спринтерский бег (серии с чередованием различной интенсивности) Метание легких мячей из положения стоя на одном колене. Упражнения с резиной для метателей.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь
21.	Кроссовая подготовка: - Бег в среднем темпе 300-500м. (повторный метод);	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь
22.	Круговая тренировка.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь
23.	Спринтерский бег (серии с чередованием различной интенсивности) Многоскоки и прыжки из полного приседа.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь
24.	Кроссовая подготовка: - бег на средние дистанции серии по 400-500 м. Подвижная игра.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	ноябрь
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Пионербол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь
26.	Бег на средние учебные дистанции. Пионербол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь
27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь

28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в Пионербол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в Пионербол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь
31.	ОРУ. Кросс. Подвижная игра.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	декабрь
33.	Бег 700м. Спортивная игра в Пионербол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	январь
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	январь
35.	Кросс 900м. Подвижные игры	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	январь
36.	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	январь
37.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра Перестрелбол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	январь
38.	Бег 60, 100м. Подвижная игра Перестрелбол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	январь
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	февраль

40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	февраль
41.	Кросс 1500м	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	февраль
42.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в Пионербол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	февраль
43.	Кросс 2000м	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	февраль
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	февраль
45.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в Пионербол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
46.	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
48.	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
49.	Правила соревнований. Бег 60, 100м	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
50.	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в Пионербол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
51.	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
52.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	март
53.	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель

54.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель
55.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м. Подвижная игра Перестрелбол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель
56.	Бег по пересечённой местности в чередовании с ходьбой. ОФП	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель
57.	Подвижные игры на развития быстроты	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель
58.	Прыжок в высоту «перешагивание»	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель
59.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель
60.	Судейство соревнований. Правила.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	апрель
61.	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май
62.	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май
63.	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май
64.	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май
65.	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май
66.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май
67.	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май

68.	Соревнования среди обучающихся итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	Практическое занятие	Тестовое упражнение	1,5	май
-----	---	----------------------	---------------------	-----	-----

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально–спортивное обеспечение занятий секции «Легкая атлетика»

1. Эстафетные палочки- 8шт.
2. Гимнастические маты- 10шт
3. Гимнастическая стенка- 12шт.
4. Гимнастические палки- 10шт.
5. Скамейка гимнастическая- 2шт.
6. Скакалки - 12 шт.
7. Малые мячи для метания по 150 гр-6 шт.
8. Перекладина-1шт.
9. Мячи набивные - 4 шт.
10. Мячи баскетбольные-10шт.
11. Щиты с кольцами и с сетками-2 комплекта
12. Пионербольные мячи-5шт.
13. Пионербольная сетка-1шт.
14. Утяжелители 0.5 кг.- 5 шт.
15. Гантели 0.2 кг - 5 шт.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Информационное обеспечение.

- информационные стенды;
- сайт МБОУ «СОШ № 31» (страница, где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее);
- социальные сети (ВК, Одноклассники, Телеграм)

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется преподавателями, имеющим профессиональное

образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБОУ «СОШ № 31» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 1 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки /юноши/

	Нормативы	ГНП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта,	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
	Прыжок	140	150	160	175	190	205	215	225
	Тройной прыжок с места, м	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
	Вес снаряда кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
	Прыжок	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
	Метание	20.00	30.00	35.00	40.00	45.00	52.00	60.00	65.00
	Бег 1000 м, мин.	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки
/девушки/

	Нормативы	ГНП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта,	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
	Прыжок	135	145	155	165	175	190	205	215
	Тройной прыжок с места, м	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
	Вес снаряда кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
	Прыжок	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
	Метание	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
	Бег 600 м, мин.	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2019 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2018г.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
5. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
9. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
10. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
11. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
12. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
13. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

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

Интернет-ресурсы

6. 1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
7. 2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
8. 3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.

Приложение 1

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	