

Министерство образования и науки Самарской области  
Отраденское управление образование и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия  
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» 05 2022 г.  
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии  
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный  
В.И. Ваничкина  
\_\_\_\_\_ 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности.

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТОЛКАНИЕ ЯДРА»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Пантелеева Юлия Александровна, тренер-преподаватель  
Минкина Галина Александровна, тренер-преподаватель

Отрадный 2022 г.

## Оглавление:

1.1. Пояснительная записка _____	3
1.2. Цель и задачи программы _____	3
1.3. Планируемые результаты: _____	5
1.4. Общая характеристика учебного предмета _____	6
1.5. Учебный план _____	7
Модуль № 1 «Общая физическая подготовка» _____	7
Модуль № 2 «Введение элементов метания» _____	9
Модуль № 3 «Обучение технике толкания ядра» _____	10
Модуль № 4 «Совершенствование навыков толкания» _____	10
1.6. Календарно-тематический план _____	11
1.7. Содержание учебного плана _____	12
1.8. Формы аттестации _____	13
1.9. Итоговые нормативы: _____	15
1.10. Методические материалы _____	16
1.11. Структура и содержание программы _____	17
Список литературы _____	18
Приложение	
Календарно-тематическое планирование _____	19

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

В основу модульной программы «Легкая атлетика. Толкание ядра» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Устав ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области.
- Положение СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Целью** модульной программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей и подростков.

В рамках реализации модульной программы будут решаться следующие

**задачи:**

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;

- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;

- создание общего положительного настроения на занятия легкой атлетики посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;

- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в видах спорта;

- воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

#### **образовательные:**

- научить учащихся технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;

- научить учащихся сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье;

- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

#### **развивающие:**

- развивать интерес к физкультуре и спорту;

- развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;

- развивать психологическую подготовку непосредственно в момент соревновательной деятельности;

- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту;

- развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и стремление к спорту высших достижений;

- развивать естественную двигательную реакцию;

#### **воспитательные:**

- воспитывать общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;

- воспитывать аккуратность, дисциплинированность, ответственность за порученное дело;

- воспитывать потребность здорового образа жизни.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться

поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

### 1.3 Планируемые результаты:

Личностные	Предметные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование эстетических потребностей, в совершенствовании физического тела;</li> <li>• развитие потребностей опыта соревновательной деятельности по легкой атлетике;</li> <li>• заинтересованное отношение к спортивным традициям в нашей стране</li> <li>• воспитание в себе таких качеств личности, как терпение, воля, самоконтроль, самоорганизация, коммуникабельность;</li> <li>• стремление проявить себя как личность и получить признание окружающих</li> <li>• воспитание в себе таких личностных качеств как: отзывчивость, сопереживание, инициативность, организаторские способности.</li> </ul>	<p><b>Учащийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила поведения в объединении и ТБ;</li> <li>• терминологию;</li> <li>• историю возникновения олимпийских игр, роль легкой атлетики в современном спорте;</li> <li>• правила выполнения основных упражнений;</li> <li>• автобиографии выдающихся спортсменов;</li> <li>• о значимости базовых видов спорта.</li> </ul> <p><b>Учащийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные виды упражнений</li> <li>• вырабатывать тактические мероприятия</li> <li>• ориентироваться в пространстве;</li> <li>• применять полученные знания при исполнении основных видов упражнений</li> <li>• применять знания и навыки здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование потребностей в ЗОЖ, жизненных ценностей;</li> <li>• развитие потребностей опыта соревновательной деятельности в соревнованиях различного уровня;</li> <li>• бережное заинтересованное отношение к патриотизму, традициям родного края;</li> <li>• овладение способами решения поиска лучших форм тренировок;</li> <li>• коммуникативная и социальная компетентность;</li> <li>• приобретение опыта в спортивной деятельности</li> </ul> <p><b>Творческая активность учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в конкурсах, тестированиях и соревнованиях учрежденческого, районного, муниципального масштаба;</li> <li>• активное участие в жизни объединения.</li> </ul>

#### **1.4. Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 4 модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка».

Модуль №2 «Введение элементов метания ».

Модуль №3 «Обучение техники в толкание ядра ».

Модуль №4 «Совершенствование навыков толкания».

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 6-18 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возраста.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

**Объем и сроки усвоения программы:**

Модульная программа рассчитана на 126 часов:

- 40 часов отводится на модуль «Общая физическая подготовка»,
- 22 часа на модуль «Введение элементов метания»,
- 30 часов отводится на модуль «Обучение техники толкания ядра»,
- 34 часа отводится на модуль «Совершенствование навыков толкания».

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

#### **1.5. Учебный план**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	<i>Модуль №1 «Общая физическая подготовка»</i>	40	5	35
2.	Модуль № 2 «Введение элементов метания»	22	2	20
3.	Модуль № 3 «Обучение техники толкания ядра»	30	7	23
4.	Модуль № 4 «Совершенствование навыков метания»	34	2	32
	<b>ИТОГО:</b>	126	16	110

## 1.6. Содержание программы

### Модуль № 1 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью легкой атлетики. Едва научившись ходить, ребенок сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но и развить тело. Для организма школьника бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком, а не какой-то отдельной его части.

Легкоатлетические упражнения - бег, прыжки, метания - будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании детей. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет детям овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

**Цель модуля:** комплексно развить физические качества, дать представление об основных видах легкой атлетики.

**Задачи:**

1. Обучить технике разминочного бега;
2. Обучить технике специально беговых упражнений;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике челночного бега;
5. Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
6. Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
7. Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

### **Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать:*

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
3. Выполнять прыжки в длину;
4. При выполнении прыжка быстро освободить место и вернуться на своё место, для выполнения следующей попытки;
5. При групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
6. Не передавать снаряд друг другу броском;
7. Правила соревнований по лёгкой атлетике;
8. Нормы контрольных нормативов.

*Ребенок должен уметь:*

1. Прыгать в длину с места, с разбега;
2. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Выполнять высокий старт;
4. Бегать челночный бег 3x10 м.;
5. Бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
6. Умение работать с набивными мячами;
7. Уметь метать мяч на дальность;
8. Выполнять простые упражнения с барьерами;
9. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
10. Выполнять бросок мяча на дальность;



11. Бежать эстафеты с инвентарем.

### **Модуль № 2 «Введение элементов метания»**

Метание имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают координационные движения, точность и скоростные качества. А так-же развиваются психофизические качества, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей в общефизической подготовке является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

*Цель модуля:* развить координационные способности, гибкость и скоростно-силовые качества.

*Задачи:*

1. Обучить технике толкания ядра;
2. Обучить ОРУ с инвентарём;
3. Обучить ОРУ на развитие гибкости.
4. Обучение работы со снарядом;
5. Обучение элементов толкания набивного мяча.

*Ребенок должен знать:*

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения акробатических упражнений.

*Ребенок должен уметь:*

1. Выполнять акробатические упражнения.
2. Работать в парах со снарядом.

### **Модуль № 3 «Обучение технике толкания ядра»**

Предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства. Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется методической направленностью.

*Цель модуля:* Укрепление здоровья, обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой

*Задачи:*

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

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

*Ребенок должен знать:*

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю легкой атлетике;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Ребенок должен уметь:*

- выполнять броски набивного мяча из-за головы;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

#### **Модуль № 4 «Совершенствование навыков толкания»**

Совершенствование техники толкания ядра предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами технике общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств.

**Цель модуля:** Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах.

**Задачи модуля:**

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях ;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- развивать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет.

Данный модуль дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

### **Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать:*

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Ребенок должен уметь:*

- выполнять броски набивного мяча различными способами;
- толкать ядро различными способами;
- выполнять СФУ с отягощением;
- выполнять СФУ с блинами, гирей, со штангой.

## **1.6. Календарно-тематический план**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	теория	практика		
<b>1.</b>	<b><i>Модуль №1 «Общая физическая подготовка»</i></b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>		
1.1	Вводное занятие. История физической культуры и спорта.	1	1		Беседа	Опрос
1.2	Бега: высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку,	17	2	15	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах.					
1.3	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	18	2	16	Учебно - тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.4	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	4		4	Тестирование	Сдача нормативов
<b>2.</b>	<b>Модуль № 2 «Введение элементов метания»</b>	22	2	20		
2.1	Обучить ОРУ с инвентарём; Обучить ОРУ на развитие гибкости. Обучение работы со снарядом; Обучение элементам толкания набивного мяча «бросок из-за головы двумя руками» «бросок с низу», «бросок от груди двумя руками», «бросок двумя руками через голову назад», «боковые броски», «толчки н/м правой и левой рукой в парах»	22	2	20	Беседа Тестирование	Опрос Выполнение упражнения
<b>3.</b>	<b>Модуль № 3 «Обучение техники толкания ядра»</b>	30	7	23		
3.1	Правила техники безопасности на занятиях, требования к форме одежды на занятиях, правила личной гигиены, правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм; Обучение технике толкания ядра различными способами. Упражнения на силу рук.	2 24 4	2 4 1	 20 3	Беседа  Выполнение упражнений	Опрос  тестирование
<b>4.</b>	<b>Модуль № 4 «Совершенствование навыков метания»</b>	34	2	32		
4.1	броски набивного мяча различными способами; толкать	32	2	30	Выполнение	Тестирование

	ядро в различными способами; «толчок с колена», «толчок лицом к сектору с параллельных ног», «толчок с полу поворота», « толчок с полного поворота», «толчок с под бега» СФУ с отягощением; «резинка» СФУ с блинами, гирей, со штангой; Прыжковые упражнения; прыжки через скакалку», «прыжки на тумбах», «прыжки в длину», «прыжки в высоту», «тройной прыжок с места», «пятерной прыжок с места».				упражнений	
4.7	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	2		2	Сдача нормативов	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>110</b>		

## 1.7. Содержание учебного плана

### 1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка»(40часов)

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры и спорта.

1. 2. Бег. Обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах..

1. 3. Прыжки. Прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».

1. 4. Итоговое занятие: Сдача нормативов.

### 2. Модуль № 2 «Введение элементов метания» (22 часа).

Обучить ОРУ с инвентарём; обучить ОРУ на развитие гибкости. Обучение работы со снарядом; Обучение элементов толкания набивного мяча « бросок из-за головы двумя руками» «бросок с низу», «бросок от груди двумя руками», «бросок двумя руками через голову назад», «боковые броски», «толчки н/м правой и левой рукой в парах»

### 3. Модуль № 3 «Обучение технике толкания ядра» (30 часов).

Правила техники безопасности на занятиях, требования к форме одежды на занятиях, правила личной гигиены, правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм (2 часа);

Обучение технике толкания ядра различными способами.

Упражнения на силу рук.

### 4. Модуль № 4 «Совершенствование навыков метания» (34 часа).

Броски набивного мяча различными способами; толкать ядро различными способами; «толчок с колена», «толчок лицом к сектору с параллельных ног», «толчок с полуповорота», «толчок с полного поворота», «толчок с под бега» СФУ с отягощением; «резинка» СФУ с блинами, гирей, со штангой. Прыжковые упражнения; прыжки через скакалку», «прыжки на тумбах», «прыжки в длину», «прыжки в высоту», «тройной прыжок с места», «пятерной прыжок с места».

Итоговое занятие. Сдача нормативов.

## 1.7. Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

## 1.8. Формы аттестации

### Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

**Текущий** - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

**Промежуточный**- выполнение упражнений.

**Итоговый** - сдача нормативов.

## 1.9. Итоговые нормативы:

№	6-8 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1
	Челночный бег 3x10 (с)	10,3	10,6
2	Смешанное передвижение (1км)	7,10	7,35
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	4

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+1	+3
<b>9-10 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2	Бег на 1 км (мин,с)	6,10	6,30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+2	+3
<b>11-12 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2	Бег на 1,5 км ( мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+4
<b>13-15 лет</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование Испытания</b>	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)	10,00	12,10
	Или бег на 3 км	15,20	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой	13	10

	перекладина 90см (кол-во раз)		
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+5
№	<b>16-18 лет</b>		
	Наименование Испытания	<b>Мальчики (Зачет)</b>	<b>Девочки (Зачет)</b>
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Или бег на 2 км (мин,с)		12,00
	Или бег на 3 км	15,00	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)		11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	9
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+7

### 1.10. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

1. Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.



2.Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

3.Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

4.Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатчиковой. М., ФиС 1982
2. Основы юношеского спорта. В.П.Филин, Н.А.Фомин М., ФиС 1980 Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике. П.З.Сирис, П.М.Гайдарева, К.И.Рачёв, М., ФиС 1983
3. Специальная выносливость спортсмена. Под ред. М.Н.Набатчиковой М., ФиС 1972
4. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина Просвещение 1979
5. Тренерам юных легкоатлетов. Б.В.Велин м., ФиС 1974
6. Тренеру о юном спортсмене. С.В.Хрущёв, М.М.Круглый М., ФиС 1982 Юный легкоатлет. В.П.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо М., ФиС 1984 Школа бега. А.И.Полунин, 2003
7. Основы лёгкой атлетики. П.З.Сирис, А.А.Тер-Ованесян, В.Б.Попов, А.Ф.Бойко, В.А.Геселевич, Н.А.Худадов, М.А.Томилин ФиС 1987
8. Спринтерский бег Э.С. Озолин ФиС 1986
9. Ашмарин Б.Т. Теория и методика педагогических исследований в

- физическом воспитании. – М., 1978
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.
  11. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с. ил.
  12. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
  13. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
  14. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Л38 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
  15. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
  16. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». - М., 1987.
  17. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердлов. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.
  18. Всероссийский сайт любителей бега <https://runners.ru/>
  19. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолен.-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002-864стр.; ил.- (Профессия-тренер).
  20. Областной сайт легкой атлетики <http://uralathletics.ru/>
  21. Сайт всероссийской легкой атлетики «На старт»  
[http://nastart.org/index.php?page=calendar&id\\_cal=31](http://nastart.org/index.php?page=calendar&id_cal=31)
  22. Озолин Э. С. спринтерский бег. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 159 с., ил.
  23. Сайт областной федерации легкой атлетики Нижний Тагил  
<https://vk.com/tagilatletics>
  24. Федерация Челябинской области  
[https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Ffla174.ru&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Ffla174.ru&cc_key=)
  25. Фитнес блок <https://vk.com/nokilogram>
  26. Фитнес и атлетика <https://vk.com/heavenface>

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Дата проведения
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Модуль №1 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
1.1	Вводное занятие. История физической культуры и спорта.	1	1		
1.2	Бега: высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах.	17	2	15	
1.3	Прыжки: прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».	18	2	16	
1.4	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	4		4	
<b>2.</b>	<b>Модуль № 2 «Введение элементов метания»</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
2.1	Обучить ОРУ с инвентарём; Обучить ОРУ на развитие гибкости. Обучение работы со снарядом; Обучение элементам толкания набивного мяча « бросок из-за головы двумя руками» «бросок с низу», «бросок от груди двумя	22	2	20	

	руками», «бросок двумя руками через голову назад», «боковые броски», «толчки н/м правой и левой рукой в парах»				
<b>3.</b>	<b>Модуль № 3 «Обучение техники толкания ядра»</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	
3.1	Правила техники безопасности на занятиях, требования к форме одежды на занятиях, правила личной гигиены, правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм; Обучение технике толкания ядра различными способами. Упражнения на силу рук.	2  24  4	2  4  1	  20  3	
<b>4.</b>	<b>Модуль № 4 «Совершенствование навыков метания»</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
4.1	броски набивного мяча различными способами; толкать ядро в различными способами; «толчок с колена», «толчок лицом к сектору с параллельных ног», «толчок с полу поворота», «толчок с полного поворота», «толчок с под бега» СФУ с отягощением; «резинка» СФУ с блинами, гирей, со штангой; Прыжковые упражнения; прыжки через скакалку», «прыжки на тумбах», «прыжки в длину», «прыжки в высоту», «тройной прыжок с места», «пятерной прыжок с места».	32	2	30	
4.7	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>110</b>	