

Управления образования опеки и попечительства МО Октябрьский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Октябрьская ДЮСШ»

Рассмотрено и одобрено
на заседании педагогического
совета МАУДО
«Октябрьская ДЮСШ»
Протокол № 1
от « 08 » 10 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МАУДО
«Октябрьская ДЮСШ»

А.Н. Коваленко

Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа
для СОГ
отделение легкой атлетики
для обучающихся 07-16 лет
(срок реализации 1 год)

Составитель программы:
тренер-преподаватель по
совместительству
Клименко Е.А.

с. Новотроицкое, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**Раздел № 1****Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 1.1. Пояснительная записка..... 3-7**
- 1.2. Цель и задачи программы.....7-8**
- 1.3. Содержание программы.....9-15**
- 1.4. Планируемые результаты.....15-16**

Раздел № 2**Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график.....17-27.**
- 2.2. Условия реализации программы.....28-31**
- 2.3. Оценочные материалы и формы аттестации.....31-32**
- 2.4. Методические материалы..... 33-34**
- Список литературы.....34-36**
- Приложения..... 37**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Легкая атлетика».

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса обучающегося.

Данный вид спорта формирует в тренировочном процессе: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетики обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных

заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике составлена и адаптирована на основе действующей образовательной программы по легкой атлетике в соответствии с:

- Основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660);
- Методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.
- Устава МАУДО «Октябрьская детско-юношеская спортивная школа».

Направленность образовательной программы – на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

1.2 Цель программы: повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что,

занимаясь по данной программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 7-16 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) по легкой атлетике для учащихся 7-16 лет зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Основные формы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса обучающимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий

дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Ожидаемые результаты:

- Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся.
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Закалка, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды: развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости учащихся.
- Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.

1.3 Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п / п	Тема	Количество часов			Форма аттеста ции/кон троля
		всего	теория	практика	
I. Теоретическая подготовка (14ч.)					
1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх	3	2	1	текущий
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	2	1	1	текущий
3	инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	2	1	1	текущий
4	Основные дисциплины легкой атлетики.	3	1	2	Индивид. опрос

5	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	1	-	Индивид. опрос
6	Основные средства восстановления	2	1	1	текущий
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1	1	-	тестирование
Итого		13	8	6	
II. Практическая подготовка (172ч.)					
1	ОФП	100	-	100	тестирование
2	СФП	25	-	25	тестирование
3	ТТП	18	18		тесты
4	Медицинский контроль	4	1	3	индив.о прос
5	Итоговая и промежуточная аттестация	5	-	5	тестирование, тесты
6	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	4	-	4	
7	Спортивные, подвижные игры	16	-	16	
	итого:	172	19	153	
Итого:		186			

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

Содержание учебного плана:

•

1 . Теоретическая подготовка(14 часов).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

II.Практическая подготовка (172 часа)

Раздел: ОФП

1. Теоретические знания:

- Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.
- Простейшие упражнения на освоение техники.
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой

атлетикой.

- Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.
- Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практические умения:

1.1 Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.
- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта

1.2 Прыжки.

- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и

вертикальные препятствия с места и с разбега.

- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

- Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

- Упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.

- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

1. Метание и ловля

- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Упражнения в жонглировании мячами.

- Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

2. Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

- Чередование ходьбы и бега до 1000м.

Быстрота:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

Скоростно-силовые способности:

- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м..

- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

2. Подвижные игры.

Тренер-преподаватель выбирает самостоятельно:

- Индивидуальные, парные, коллективные игры.
- Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений.
- Подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие.
- Эстафеты.

«Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Море волнуется»,

«Сделай фигуру», «Сторож», «Ловишка, бери ленту», «Два Мороза».

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт кегли?»,

«Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч»,

«Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия),

«Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Игры со скакалками. Выполнить упражнения: «Кто быстрее?» (прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд до условного места), «Кто дольше?» (прыжки через скакалку на месте),

«Кто как умеет?» (каждый играющий показывает движения).

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 1)

Упражнения для оценки общей физической подготовленности, проводятся в начале года, промежуточные контрольные срезы для коррекции учебных планов – в середине года, итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

1.4. Планируемые результаты:

Предметные

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам спортивной деятельности лыжными гонками;
- общее понятие о значении спорта в жизни человека, знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками;
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры;

Личностные

- занимающиеся по данной программе участвуют в районных, областных всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях областного массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

- **Раздел 2. Организационно-педагогические условия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- **2.1.Календарный учебный график**

- **Кол-во учебных недель: 32**

Кол-во учебных дней: 88

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	октябрь	10.10	15.00- 16.30.	теоретическая	2	Вводное занятие. История развития легкоатлетики. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх	спортзал		
2		12.10	15.00- 16.30.	практич.	2	ОФП и СФП. Прыжковые упражнения.	стадион	текущий	
3		14.10	15.00- 16.30.	практич.	2	Беговые упражнения.	стадион	текущий	
4		17.10	15.00- 16.30.	практич.	2	Правила поведения на занятиях на улице. ОРУ. СБУ.	стадион	текущий	
5		19.10	15.00- 16.30.	практич.	2	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры – эстафеты.	стадион	текущий	
6		21.10	15.00- 16.30.	практич.	2	ОРУ в движении. Дыхательная гимнастика.	стадион	текущий	
7		26.10	15.00- 16.30.	теоретич. практич.	2	История развития легкой атлетики.	спортзал	текущий	
8			28.10	15.00- 16.30.	теоретич. практич.		Спец. беговые упражнения.	стадион	текущий
9			31.10	15.00- 16.30.	теоретич. практич.	2	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры – эстафеты	стадион	текущий

10	ноябрь	02.11	15.00- 16.30.	теоретич. практич	2	ОФП и СФП. Прыжковые упражнения.	стадион	текущий
11		04.11	15.00- 16.30.	практич	2	ОРУ в движении. Дыхательная гимнастика.	стадион	текущий
12		07.11	15.00- 16.30.	теоретич. практич	2	Беговые упражнения	стадион	текущий
13		09.11	15.00- 16.30	практич.	2	Прыжковые упражнения. Техника владения баскетбольным мячом.	стадион	текущий
14		11.11	15.00- 16.30	практич.	2	СБУ. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения.	стадион	тестирование
15		14.11	15.00- 16.30	теоретич. практич.	2	Гигиена и закаливание в режиме тренировочных занятий.	стадион	текущий
16		16.11	15.00- 16.30	практич.	2	Закрепление техники бега. ОРУ в движении.	стадион	текущий
17		18.11	15.00- 16.30	практич.	2	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры с мячом.	стадион	текущий
18		21.11	15.00- 16.30	практич.	2	История развития л/а в мире. Беговые упражнения на выносливость.	стадион	тестирование
19		23.11	15.00- 16.30	практич.	2	ОРУ в движении. Закрепление техники владения б\мячом.	стадион	текущий
20		25.11	15.00- 16.30	практич.	2	Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения.	стадион	текущий
21		28.11	15.00- 16.30	теоретич. практич.	2	Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Скоростно-силовые упражнения.	стадион	текущий
22		30.11	15.00- 16.30	практич.	2	ОРУ в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры.	стадион	индивид.

23		02.12	15.00- 16.30	практич.	2	Закрепление шаговой имитации. Спец. Упражнения на равновесие.	стадион	текущий
24		05.12	15.00- 16.30	практич.	2	Беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	стадион	текущий
25		07.12	15.00- 16.30	практич.	2	Идеомоторная тренировка. СБУ.	стадион	текущий
26		09.12	15.00- 16.30	практич.	2	Упражнения на координацию. Беговые упражнения на пересеченной местности.	стадион	текущий
27		12.12	15.00- 16.30	практич.	2	Определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости.	стадион	текущий
28		14.12	15.00- 16.30	практич.	2	Подвижные игры-баскетбол.	стадион	текущий
29		16.12	15.00- 16.30	практич.	2	Хотьба и бег кроссовая подготовка.	стадион	текущий
30		19.12	15.00- 16.30	практич.	2	Простейшие упражнения на освоения техники.	стадион	текущий
31		21.12	15.00- 16.30	теоретич. практич.	2	Оказание первой помощи при травмах. СБУ и СПУ.	стадион	текущий
32		23.12	15.00- 16.30	практич.	2	Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.	стадион	текущий
33		26.12	15.00- 16.30	практич.	2	Тестирование по теоретической подготовке . Подвижные игры – эстафеты.	стадион	промеж. аттест. тесты
34		28.12	15.00- 16.30	практич.	2	Восстановление организма. Идеомоторная тренировка.	спортивный зал	текущий
35		30.12	15.00- 16.30	практич.	2	Закрепление техники	стадион	текущий

						классических ходов посредством имитационных упражнений		
36		02.01	15.00- 16.30	практич.	2	Упражнения на равновесие..	стадион	текущий
37		04.01	15.00- 16.30	теоретич .практич.	2	Чередование ходьбы и бега до 1000м	стадион	текущий
38		06.01	15.00- 16.30	практич.	2	Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре	стадион	индив.
39		09.01	15.00- 16.30	практич.	2	Подвижные игры .	стадион	текущий
40		11.01	15.00- 16.30	практич.	2	дыхательная гимнастика. Подвижная игра .	стадион	текущий
41		13.01	15.00- 16.30	теоретич практич.	2	Правила соревнований по легкой атлетике.. Эстафеты 4*100	стадион	текущий
42		16.01	15.00- 16.30	практич.	2	Обучение технике высокого старта	стадион	текущий
43		18.01	15.00- 16.30	практич.	2	Закрепление техники высокого старта.	стадион	индивид.
44		20.01	15.00- 16.30	практич.	2	Силовая гимнастика. Техника низкого старта.	стадион	текущий
45		23.01	15.00- 16.30	практич.	2	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие .	стадион	текущий
46		25.01	15.00- 16.30	теоретич. практич.	2	Основные средства восстановления.	спортивны й зал	текущий
47		27.01	15.00- 16.30	практич.	2	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке легкоатлета. Соревнования кросс, анализ прошедших соревнований.	стадион	текущий
48		30.01	15.00- 16.30	практич.	2	Нормативы ГТО.	стадион	индивид.

49		01.02	15.00- 16.30	практич.	2	Упражнения в жонглировании мячами.	стадион	текущий
50		03.02	15.00- 16.30	практич.	2	Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера	стадион	текущ.
51		06.02	15.00- 16.30	практич.	2	Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.	стадион	текущ.
52		08.02	15.00- 16.30	практич.	2	Упражнения на развитие физических качеств:	стадион	текущ.
53		10.02	15.00- 16.30	практич.	2	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м	стадион	текущ.
54		13.02	15.00- 16.30	практич.	2	Подвижные игры:баскетбол.	спортзал	текущ.
55		15.02	15.00- 16.30	практич.	2	.	стадион	текущ.
56		17.02	15.00- 16.30	практич.	2	ОРУ в движении на лыжах. Упражнения на равновесие на лыжне. Торможение падением. повороты переступанием;	стадион	текущ.
53		20.02	15.00- 16.30	практич.	2	Повороты переступанием на месте/ в движении	стадион	текущ.
54		22.02	15.00- 16.30	практич.	2	Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3х км.	стадион	индив.
55		24.02	15.00- 16.30	практич.	2	Совершенствование техники одновременного одношажного	стадион	техн.

						хода		
56		27.02	15.00- 16.30	практич.	2	Закрепление техники одновременного одношажного хода	стадион	текущ.
57		01.03	15.00- 16.30	практич.	2	Контроль выполнения техники одновременного одношажного хода	стадион	контрольный
58		03.03	15.00- 16.30	теоретич.	2	История развития лыжного спорта. Олимпиады.	стадион	текущ.
59		06.03	15.00- 16.30	теоретич. практич.	2	Основные средства восстановления.	спортивный зал	текущ.
60		10.03	15.00- 16.30	практич.	2	Совершенствование техники подводящих упражнений. Идеомоторная тренировка.	стадион	текущ.
61		13.03	15.00- 16.30	комбинир.	2	Правила соревнований. Викторина о спорте. Эстафеты	стадион	текущ.
62		15.03	15.00- 16.30	практич.	2	Точечный массаж. Техника силовых упражнений.	стадион	текущ.
63		17.03	15.00- 16.30	практич.	2	Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	стадион	текущ.
64		20.03	15.00- 16.30	практич.	2	Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.	стадион	текущ.
65		22.03	15.00- 16.30	практич.	2	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	стадион	текущ.
66		24.03	15.00- 16.30	теорет. практич.	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	стадион	текущ.

67		27.03	15.00- 16.30	практич.	2	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	стадион	текущ.
68		29.03	15.00- 16.30	практич.	2	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.	стадион	текущ.
69		31.03	15.00- 16.30	практич.	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	стадион	текущ.
70		03.04	15.00- 16.30	практич.	2	Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	стадион	текущ.
71		05.04	15.00- 16.30	практич.	2	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка	стадион	текущ.
72		07.04	15.00- 16.30	практич.	2	Комплексы общеразвивающих	стадион	текущ.

						упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. имитационные упражнения.		
73		10.04	15.00- 16.30	практич.	2	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	стадион	текущ.
74		12.04	15.00- 16.30	практич.	2	Тест на знание техники бесшажных лыжных ходов	стадион	текущ.
75		19.04	15.00- 16.30	теоретич.	2	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.	стадион	текущ.
76		21.04	15.00- 16.30	практич.	2	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	стадион	текущ.
77		24.04	15.00- 16.30	практич.	2	Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,	стадион	текущ.

					выносливости		
78	26.04	15.00- 16.30	практич.	2	Равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по среднепересечённой местности в зависимости от индивидуальной подготовленности и возраста, повторные упражнения на склонах в спусках и подъёмах.	стадион	текущ.
79	28.04	15.00- 16.30	практич.	2	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	стадион	текущ.
80	01.05	15.00- 16.30	практич.	2	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	стадион	текущ.
81	03.05	15.00- 16.30	практич.	2	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	стадион	текущ.
82	05.05	15.00- 16.30	практич.	2	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	стадион	текущ.
83	08.05	15.00- 16.30	практич.	2	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия. Воспитание высоких моральных качеств (разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности) ОФП. Развитие гибкости	стадион	текущ.
84	10.05	15.00- 16.30	практич.	2	Различные виды спорта и подвижные игры. «футбол» Специальные навыки. Комплекс упражнений,	стадион	текущ.

						совершенствующий навык безопасного падения. Техника безопасного падения		
85		12.05	15.00- 16.30	практич.	2	ОФП. Развитие ловкости. Различные виды спорта и подвижные игры. «РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ»	стадион	текущ.
86		15.05	15.00- 16.30	практич.	2	Воспитание высоких моральных качеств (разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности) Различные виды спорта и подвижные игры. «ПУСТОЕ МЕСТО	стадион	текущ.
87		17.05	15.00- 16.30	практич.	2	Специальные навыки. Комплекс упражнений с использованием: группирования, кувырков и перекатов.Имитация лыжных ходов без палок	стадион	текущ.
88		19.05	15.00- 16.30	практич.	2	. Имитация ходов на месте без палок и с палками Специальные навыки. Страховка партнера	стадион	текущ.

2.2. Условия реализации программы:

Обязательным условием для реализации программы является наличие в ДЮСШ материально-технической тренировочной базы, теоретического блока заданий, наличие квалифицированных тренерско-педагогических кадров.

Программа включает в себя перечень требований, регулирующих деятельность отделений лыжных гонок в ДЮСШ:

- продолжительность этапов с подготовки отражена в уставе ДЮСШ;
- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивно-оздоровительной подготовки прописан в уставе ДЮСШ;
- минимальное количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку в группах СОГ утверждается приказом по ДЮСШ;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика отражены в календарном плане физкультурно-массовых мероприятий ДЮСШ, утверждается приказом по ДЮСШ;
- режимы тренировочной работы требованиями СанПиНа. На основании требований составляется расписание, которое утверждает руководитель учреждения и согласовывает с Роспотребнадзором;
- медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивно-оздоровительную подготовку, определяются медицинским работником по результатам медицинского осмотра. Психофизические требования определяются согласно сенситивным периодами развития ребенка в данном возрасте;
- предельные тренировочные нагрузки отражены в годовом учебном плане, который утверждается учебной частью ДЮСШ.

Занятия проводятся по установленному расписанию. Также необходимо:

- на каждое занятие составляется план - конспект, где расписываются основные части учебно-тренировочного занятия с дозировкой по времени и объему двигательных действий;

- тренер-преподаватель обязан иметь на занятии журнал учета посещаемости группы, журнал по технике безопасности, инструкцию по технике безопасности для данного занятия;

- занятие рекомендовано начинать согласно расписанию. Изменять временные рамки расписания следует по объективным причинам (неблагоприятные погодные условия, сезонные уменьшение светового дня);

- тренер - преподаватель должен четко придерживаться временных рамок, отведенных для занятия;

- места занятий должны быть готовы до начала тренировочного занятия (подготовка учебного круга для кроссовой подготовки);

- перед началом занятия тренер-преподаватель обязан прочить инструктаж по технике безопасности применительно к занятию.

- к участию в соревнованиях допускаются участники, имеющие допуск врача;

2.3. Оценочные материалы и формы аттестации:

Формы подведения итогов:

- школьные контрольные соревнования по ОФП;
- контрольные теоретические занятия (викторины, тесты);

Основные показатели реализации выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся;
- положительная динамика прироста показателей по ОФП;
- положительная динамика состояния здоровья.

Система контроля и зачетные требования.

Критерии подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе с учетом возрастных особенностей:

- быстрота;
- скоростно-силовые качества.

Требования к результатам реализации программы для СОГ «Росточек»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

Виды контроля на учебно-тренировочном этапе подготовки:

- исходящий контроль – контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке (сентябрь);
- промежуточные контрольные срезы (январь);
- контроль испытания (май);

Для формирования и контроля теоретических знаний в СОГ используются тестовые задания и вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (приложение № 1)

Упражнения для оценки общей физической подготовленности, проводятся в начале года, промежуточные контрольные срезы для коррекции учебных планов – в середине года, итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- теоретическая подготовка – (%) - 6
- общая физическая подготовка (%) – 57-62;
- специальная физическая подготовка (%) – 18-22;
- участие в соревнованиях (%) - 0,5-1;
- техническая подготовка (%) – 18-22;

2.4. Методическое обеспечение программы:

№ п/п	Название раздела темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
I.	Теоретическая подготовка.			

1.	История развития легкой атлетики.	http://ru.sport-wiki.org/	беседа, презентации	беседа
2.	Первая помощь при травмах.	Аптечка. Принадлежности (шина, бинты, жгут) https://www.youtube.com/watch?v=Gkui8JZi4k	практические методы	беседа
3.	Инвентарь,		практические методы	беседа
4.	Техника передвижений	1. https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty	просмотр видео	беседа
5.	Правила соревнований	1. https://sitekid.ru/sport/lizhi/pravila_lizhnih_gonok.html 2. https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-osnovnye-pravila-po-lyzhnym-gonkam-4599353.html 3. https://present5.com/pravila-sorevnovanij-po-lyzhnym-gonkam-klassicheskij-stil/	презентация	беседа
6.	Основные средства восстановления.	https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2013/01/24/lyzhnyy_sport.pptx	презентация	беседа
7.	Оценка уровня знаний.	Прилагаются.	тесты	тестирование
Практическая подготовка.				
1	Специальная физическая подготовка легкоатлета	Приложение №2. 1. https://infourok.ru/perzentaciya-osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-lizhnika-1926596.html 2. http://www.myshared.ru/slide/991858/	Практические и интерактивные методы обучения	тестирование
2	Общая физическая подготовка легкоатлета	Приложение №2. 1. https://ppt-online.org/306541 2. https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty .	Практические и интерактивные методы обучения	тестирование
3	Подготовка легкоатлета.	Приложение №2. https://ppt4web.ru/obzh/lyzhnaja-podgotovka.html	Практические и интерактивные методы обучения	контрольн. дистанции

4	Различные виды спорта и подвижные игры	Приложение №2. 1. http://www.fizkulturavshkole.ru/ 2. http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html	Практические обучения	двухсторонние игры
5	Технико-тактическая подготовка.	Приложение №2. 1. http://azbuka-igr.ru/tag/pryguchest 2. http://www.sport-ugolok.ru/articles/kak_razvit_vynoslivost	Практические и интерактивные методы обучения	тестирование

Список литературы:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы., В. И. Лях. –М.: «Просвещение», 2011. - 190с.
2. Обучение в 1 классе: пособие для учителя четырехлет в начальной школе/ подред. Ф. Б. Фоминых. – М.: «Просвещение», 1988. – 287 с.
3. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
4. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
5. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьников. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с.
6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
7. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре, В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
9. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>, свободный (Дата обращения:

15.05.2018 г.)

10. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс]
<http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 10.05.2018 г.)

11. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]<http://zdd.1september.ru>,
 свободный (Дата обращения) 21.05.2018 г.

12. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>, свободный (Дата обращения 21.05.2018 г.)

Приложение 1

Тесты по ОФП

Таблица
 уровни и оценки результатов челночного бега 4х9м

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,4 и ниже	14,3 – 13,3	13,2 – 12,6	12,5 – 12,2	12,1 и выше
8	14,0	13,9 – 13,0	12,9 – 12,2	12,1 – 11,9	11,8
9	13,5	13,4 – 12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 11,2	11,1
10	13,2	13,1 – 12,2	12,1 – 11,4	11,3- 10,9	10,8
11	12,6	12,5 – 11,6	11,5 – 10,9	10,8 – 10,6	10,5
12	12,2	12,1 – 11,4	11,3 – 10,8	10,7 – 10,5	10,4
13	11,9	11,8 – 11,2	11,1 – 10,6	10,5 – 10,3	10,2
14	12,0	11,9 – 11,3	11,2 – 10,6	10,5 – 10,2	10,1
15	11,8	11,7 – 11,1	11,0 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
16	11,8	11,7 – 11,0	10,9 – 10,5	10,4 – 10,2	10,1
17	11,7	11,6 – 10,9	10,8 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,1 и ниже	14,0 – 13,1	13,0 – 12,5	12,4 – 11,6	11,5 и выше
8	13,7	13,6 – 12,4	12,3 – 11,9	11,8 – 11,2	11,1
9	13,4	13,3 – 12,1	12,0 – 11,6	11,5 – 11,0	10,9
10	12,8	12,7 – 11,7	11,6 – 11,1	11,0 – 10,4	10,3
11	12,3	12,2 – 11,3	11,2 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0
12	11,5	11,4 – 10,8	10,7 – 10,4	10,3 – 9,9	9,8
13	11,1	11,0 – 10,4	10,3 – 10,1	10,0 – 9,6	9,5
14	10,8	10,7 – 10,1	10,0 – 9,7	9,6 – 9,2	9,1
15	10,5	10,4 – 9,9	9,8 – 9,5	9,4 – 9,1	9,0
16	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7
17	10,2	10,1 – 9,6	9,5 – 9,2	9,1 – 8,8	8,7

Таблица
уровни и оценки результатов прыжка в длину с места (см)

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	105 и ниже	106 – 116	117 – 132	133 – 141	142 и выше
8	105	106 – 119	120 – 140	141 – 154	155
9	113	114 – 127	128 – 144	145 – 156	157
10	117	118 – 129	130 – 148	149- 160	161
11	125	126 – 138	139 – 159	160 – 172	173
12	136	137 – 151	152 – 174	175 – 189	190
13	143	144 – 158	159 – 175	176 – 190	191
14	143	144 – 156	157 – 179	180 – 198	199
15	146	147 – 162	163 – 187	188 – 203	204
16	147	148 – 160	161 – 181	182 – 193	194
17	142	143 – 156	157 – 177	178 – 191	192

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	114 и ниже	115 – 126	127 – 145	146 – 157	158 и выше
8	118	119 – 132	133 – 153	154 – 167	168
9	117	118 – 131	132 – 152	153 – 166	167
10	125	126 – 137	138 – 158	159 – 170	171
11	144	145 – 158	159 – 179	180 – 193	194
12	160	161 – 171	172 – 192	193 – 203	204
13	164	165 – 176	177 – 195	196 – 207	208
14	175	176 – 189	190 – 210	211 – 224	225
15	172	173 – 189	190 – 216	217 – 233	234
16	177	178 – 195	196 – 224	225 – 242	243
17	198	199 – 213	214 – 238	239 – 266	267

**Таблица
уровни и оценки результатов подтягивание**

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	6 и ниже	7 - 9	10 - 14	15 - 17	18 и выше
8	5	6 - 9	10 - 16	17 - 20	21
9	7	8 - 10	11 - 17	18 - 20	21
10	9	10 - 12	13 - 17	18 - 20	21
11	9	10 - 12	13 - 19	20 - 22	23
12	8	9 - 13	14 - 18	19 - 22	23
13	9	10 - 14	15 - 18	19 - 21	22
14	3	4 - 7	8 - 11	12 - 15	16
15	2	3 - 7	8 - 14	15 - 18	19
16	3	4 - 8	9 - 15	16 - 19	20
17	4	5 - 9	10 - 16	17 - 21	22

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	0	1	2 - 4	5 - 6	7 и выше
8	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
9	0	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8
10	0	1 - 2	3 - 6	7 - 8	9
11	0	1 - 2	3 - 5	6 - 8	9
12	0	1 - 3	4 - 5	6 - 8	9
13	1 и ниже	2 - 3	4 - 6	7 - 9	10
14	0	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11
15	1 и ниже	2 - 3	4 - 8	9 - 12	13
16	1	2 - 4	5 - 9	10 - 13	14
17	2	3 - 5	6 - 10	11 - 15	16

Таблица
уровни и оценки результатов поднимание туловища за 1 мин

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	19 и ниже	20 - 24	25 - 29	30 - 33	34 и выше
8	22	23 - 29	30 - 32	33 - 37	38
9	24	25 - 30	31 - 34	35 - 38	39
10	25	26 - 31	32 - 34	35 - 39	40
11	26	27 - 32	33 - 36	37 - 41	42
12	28	29 - 35	36 - 39	40 - 44	45
13	29	30 - 37	38 - 41	42 - 45	46
14	30	31 - 38	39 - 41	42 - 46	47
15	29	30 - 36	37 - 40	41 - 47	48
16	29	30 - 35	36 - 39	40 - 44	45
17	30	31 - 36	37 - 40	41 - 44	45

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	19 и ниже	20 - 25	26 - 30	31 - 35	36 и выше
8	22	23 - 29	30 - 34	35 - 39	40
9	23	24 - 30	31 - 34	35 - 40	41
10	27	28 - 33	34 - 39	40 - 44	45
11	28	29 - 35	36 - 39	40 - 46	47
12	31	32 - 38	39 - 43	44 - 49	50
13	33	34 - 40	41 - 45	46 - 52	53
14	36	37 - 43	44 - 48	49 - 55	56
15	35	36 - 43	44 - 49	50 - 56	57
16	36	37 - 43	44 - 47	48 - 55	56
17	35	36 - 44	45 - 50	51 - 57	58

Таблица
уровни и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000м

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,59 и ниже	1,58 – 1,50	1,49 – 1,34	1,33 – 1,24	1,23 и выше
8	1,29	1,28 – 1,24	1,23 – 1,16	1,15 – 1,11	1,10
9	1,26	1,25 – 1,22	1,21 – 1,13	1,12 – 1,08	1,07
10	1,34	1,33 – 1,23	1,22 – 1,15	1,14- 1,05	1,04
11	1,18	1,17 – 1,14	1,13 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01
12	1,25	1,24 – 1,21	1,20 – 1,13	1,12 – 1,09	1,08
13	1,27	1,26 – 1,21	1,20 – 1,11	1,10 – 1,06	1,05
14	1,10	1,09 – 1,07	1,06 – 1,01	1,00 – 0,57	0,56
15	1,10	1,09 – 1,06	1,05 – 1,02	1,01 – 0,56	0,55
16	2,11	2,10 – 2,04	2,03 – 1,50	1,49 – 1,42	1,41
17	2,07	2,06 – 2,00	1,59 – 1,48	1,47 – 1,42	1,41

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,48 и ниже	1,47 – 1,40	1,39 – 1,25	1,24– 1,17	1,16 и выше
8	1,30	1,29 – 1,23	1,22 – 1,11	1,10 – 1,05	1,04
9	1,23	1,22 – 1,18	1,17 – 1,09	1,08 – 1,05	1,04
10	1,24	1,23 – 1,18	1,17 – 1,04	1,03 - 1,00	0,59
11	2,16	2,15 – 2,09	2,08 – 1,56	1,55 – 1,49	1,48
12	2,15	2,14 – 2,10	2,09 – 1,59	1,58 – 1,55	1,54
13	2,19	2,18 – 2,11	2,10 – 1,56	1,55 – 1,48	1,47
14	2,07	2,06 – 1,59	1,58 – 1,46	1,45 – 1,38	1,37
15	1,54	1,53 – 1,47	1,46 – 1,32	1,31 – 1,25	1,24
16	4,07	4,06 – 3,52	3,51 – 3,27	3,26 – 3,13	3,12
17	3,55	3,54 – 3,46	3,45 – 3,23	3,22 – 3,13	3,12

Таблица
уровни и оценки результатов бега на 1609 м

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	14,10 и ниже	14,09 – 11,26	11,25 – 10,24	10,23 – 9,14	9,13 и выше
8	13,03	13,02 – 11,15	11,14 – 10,13	10,12 – 9,09	9,08
9	12,20	12,19 – 10,51	10,50 – 9,59	9,58 – 8,55	8,54
10	11,00	10,59 – 9,42	9,41 – 9,10	9,09- 8,13	8,12
11	9,48	9,47 – 9,00	8,59– 8,26	8,25 – 7,42	7,41
12	10,04	10,03 – 9,17	9,16 – 8,36	8,35 – 7,45	7,44
13	9,52	9,51 – 8,52	8,51 – 8,11	8,10 – 7,40	7,39
14	9,32	9,31 – 8,37	8,36 – 8,09	8,08 – 7,22	7,21
15	9,16	9,15 – 8,26	8,25 – 7,56	7,55 – 7,26	7,25
16	9,21	9,20 – 8,46	8,45 – 8,21	8,20 – 7,39	7,38
17	9,21	9,20 – 8,31	8,30 – 8,11	8,10 – 7,31	7,30

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	12,03 и ниже	12,02 – 10,21	10,20 – 9,31	9,30 – 8,21	8,20 и выше
8	11,38	11,37 – 9,56	9,55 – 9,04	9,03 – 8,14	8,13
9	10,50	10,49 – 9,26	9,25 – 8,40	8,39 – 7,48	7,47
10	9,57	9,56 – 8,39	8,38 – 8,01	8,00 – 7,23	7,22
11	8,37	8,36 – 7,51	7,50 – 7,24	7,23 – 7,00	6,59
12	8,31	8,30 – 7,42	7,41 – 7,21	7,20 – 6,48	6,47
13	8,45	8,44 – 7,28	7,27 – 7,00	6,59 – 6,29	6,28
14	8,22	8,21 – 7,05	7,04 – 6,36	6,35 – 6,15	6,14
15	7,46	7,45 – 6,44	6,43 – 6,25	6,24 – 6,04	6,03
16	7,08	7,07 – 6,30	6,29 – 6,11	6,10 – 5,52	5,51
17	6,56	6,55 – 6,21	6,20 – 6,01	6,00 – 5,41	5,40

Таблица
уровни и оценки результатов наклонов вперед из положения сидя

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	2,0 и ниже	2,5 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 12,0	12,5 и выше
8	1,0	1,5 – 4,5	5,0 – 8,5	9,0 – 11,0	11,5
9	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,5	10,0 – 13,5	14,0
10	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 9,5	10,0 - 14,5	15,0
11	2,0	2,5 – 7,0	7,5 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5
12	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
13	4,5	5,0 – 8,0	8,5 – 12,0	12,5 – 17,5	18,0
14	6,0	6,5 – 11,0	11,5 – 14,5	15,0 – 20,0	20,5
15	4,5	5,0 – 12,0	12,5 – 16,0	16,5 – 20,0	20,5
16	7,0	7,5 – 13,0	13,5 – 17,0	17,5 – 23,0	23,5
17	6,5	7,0 – 12,5	13,0 – 17,0	17,5 – 20,0	20,5

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	1,0 и ниже	1,5 – 2,5	3,0 – 6,5	7,0– 10,0	10,5 и выше
8	0	0,5 – 2,5	3,0 – 5,5	6,0 – 8,5	9,0
9	- 2,5	- 2,0 – 2,5	3,0 – 5,0	5,5 – 9,0	9,5
10	- 4,5	- 4,0 – 1,5	2,0 – 4,5	5,0 - 8,5	9,0
11	- 3,0	- 2,5 – 2,0	2,5 – 4,0	4,5 – 8,5	9,0
12	- 1,5	- 1,0 – 2,0	2,5 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5
13	0	0,5 – 3,0	3,5 – 6,5	7,0 – 9,5	10,0
14	- 1,0	1,5 – 4,0	4, 5 – 9,0	9,5 – 13,5	14,0
15	- 0,5	0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,0	14,5
16	1,5	2,0 – 4,5	5,0 – 9,0	9,5 – 14,5	15,0
17	2,5	3,0 – 7,0	7,5 – 11,0	11,5 – 17,5	18,0

Таблица
уровни и оценки результатов бега на 30 м

Девочки					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,5 и ниже	8,6 – 7,6	7,5 – 6,9	6,8 – 5,8	5,7 и выше
8	7,6	7,5 – 7,1	7,0 – 6,0	5,9 – 5,5	5,4
9	6,8	6,7 – 6,4	6,3 – 5,6	5,5 – 5,2	5,1
10	6,8	6,7 – 6,3	6,2 – 5,3	5,2 – 4,8	4,7
11	6,9	6,8 – 6,4	6,3 – 5,4	5,3 – 4,9	4,8
12	6,6	6,5 – 6,2	6,1 – 5,5	5,4 – 5,2	5,1
13	7,0	6,9 – 6,5	6,4 – 5,5	5,4 – 5,0	4,9
14	6,7	6,6 – 6,3	6,2 – 5,5	5,4 – 5,1	5,0
15	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
16	6,4	6,3 – 6,0	5,9 – 5,2	5,1 – 4,8	4,7
17	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6

Мальчики					
возраст	низкий	н-среднего	среднего	в-среднего	высокий
7	8,4 и ниже	8,3 – 7,4	7,3 – 6,8	6,7 – 5,8	5,7 и выше
8	8,1	8,0 – 7,3	7,2 – 6,7	6,6 – 5,7	5,6
9	6,7	6,6 – 6,2	6,1 – 5,3	5,2 – 4,8	4,7
10	6,6	6,5 – 6,1	6,0 – 5,2	5,1 – 4,7	4,6
11	6,7	6,6 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 – 4,4	4,3
12	6,5	6,4 – 6,0	5,9 – 5,1	5,0 – 4,6	4,5
13	6,2	6,1 – 5,8	5,7 – 5,1	5,0 – 4,7	4,6
14	6,0	5,9 – 5,6	5,5 – 4,9	4,8 – 4,5	4,4
15	5,8	5,7 – 5,3	5,2 – 4,4	4,3 – 3,9	3,8
16	5,5	5,4 – 5,1	5,0 – 4,2	4,1 – 3,8	3,7
17	6,1	6,0 – 5,4	5,3 – 4,1	4,0 – 3,7	3,6