

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО  
внутренним экспертным  
советом МБОУ «Лицей №2»  
от «30» мая 2023 г.  
протокол № 4  
Председатель  
 /Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей №2»  
от «01» сентября 2023 г.  
№ 1/17  
Директор МБОУ Лицей №2»  
\_\_\_\_\_ /Ю.М. Кулешова /

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся – 11-15 лет  
Срок реализации – 1 год

**Автор-разработчик:**  
Давзит Галина Викторовна,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей № 2» г. Братска

г. Братск, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

За основу разработки данной программы взяты программно-методические материалы: примерная программа для системы дополнительного образования детей «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2003 г. и практическое руководство для тренера «Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте» автор Локтев С. А. 2007 г.

### **Актуальность программы**

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию ее видов, доступности, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры, тем самым способствует повышению социального статуса детей. Кроме того, 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.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

С введением в образовательных организациях с 1 сентября 2014 года физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, стало больше внимания уделяться совершенствованию навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, чтобы усилить общую физическую подготовку. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости позволит обучающимся повысить уровень своей соревновательной деятельности и в других видах спорта.

### **Особенности программы**

Программа «Легкая атлетика для начинающих» знакомит обучающихся с видами легкой атлетики, созданию базы разносторонней функциональной физической подготовленности, развитию быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укреплению опорно-двигательного аппарата, воспитанию общей выносливости, ловкости, изучению элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомлению с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории. Воспитывает интерес к занятиям.

В данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, игры и эстафеты. В образовательном процессе большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала. С учётом возраста, уровня физической подготовленности педагогом строго дозируется нагрузка.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень сложности содержания - стартовый, уровень усвоения – ознакомительный.

**Цель программы:** Закрепление двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

#### **Задачи:**

##### Образовательные

- сформировать у обучающихся умения в области легкоатлетических упражнений;
- способствовать освоению обучающимися техники двигательных действий, простейших способов контроля за физической нагрузкой и показателями физической подготовленности;
- повысить уровень их технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

##### Воспитательные

- содействовать воспитанию организованности, самостоятельности, активности в процессе двигательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся, привычки к самостоятельным занятиям легкой атлетикой.

##### Развивающие

- способствовать развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; функциональных возможностей их организма.

##### Оздоровительные

- способствовать укреплению физического и психологического здоровья обучающихся;
- дозировать их физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма;
- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям.

#### **Форма и режим занятий**

Программа курса «Легкая атлетика для начинающих» рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов - 144. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–9 классов 11–15 лет МБОУ Лицей №2.

Занятия проводятся в группе. Количественный состав определен в 12-15 человек. Набор обучающихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с (5) десятиминутным перерывом. Длительность академического часа – 40 минут.

Формы обучения: групповые занятия (теоретические и практические), различные соревнования. Форма подведения итогов: сдача нормативов, участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты**

В результате освоения программы обучающиеся будут

##### Знать:

- ✓ Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- ✓ Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- ✓ Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений.
- ✓ Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- ✓ Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- ✓ Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

✓ Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

✓ Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.

#### Уметь:

✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

✓ технически правильно выполнять легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты), предусмотренные учебной программой.

✓ выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

✓ выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

✓ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

✓ правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

✓ с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.

✓ стартовать из различных исходных положений.

✓ отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

✓ метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

#### **Личностные результаты**

обучающиеся умеют:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

обучающиеся умеют:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Универсальными компетенциями** обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Виды педагогического контроля**

##### **Текущий контроль:**

- Опрос обучающихся по пройденному материалу.
- Контроль над соблюдением обучающимися техники безопасности.
- Наблюдение за обучающимися во время учебных занятий и соревнований, контроль выполнения ими установок, данных педагогом.

- Учет результатов участия обучающихся в различных спортивных состязаниях

- Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

##### **Итоговый контроль:**

- Учет результатов участия обучающихся в спортивных легкоатлетических соревнованиях.

- Мониторинг результатов по окончании курса обучения - выполнение обучающимися нормативов: тестов и контрольных упражнений.

### Учебно-тематическое планирование

| № п/п    | Наименование раздела, темы программы  | Всего часов | Из них |        | Формы пед контроля                                     |
|----------|---|-------------|--------|--------|--|
|          |   |             | Практ. | Теория |  |
|          | Организационная работа по набору учебной группы   | 4           | 4      | -      |  |
|          | Вводные занятия. История развития легкоатлетического спорта. Разделы легкой атлетики. Значение легкоатлетических упражнений | 4           | 2      | 2      | Вводная диагностика.                                   |
| <b>1</b> | Основы знаний   | 16          | -      | 16     | Опрос обучающихся                                      |
| <b>2</b> | Общефизическая и специальная подготовка   | 38          | 38     | -      |  |
| <b>3</b> | Освоение обучающимися техники бега и ходьбы. Тактическая и практическая подготовка.   | 30          | 30     | -      | Игры с заданиями, Эстафета. Соревновательная практика. |
| <b>4</b> | Освоение обучающимися техники прыжков. Тактическая и практическая подготовка.   | 20          | 20     | -      | Игры с заданиями, Соревновательная практика.           |
| <b>5</b> | Освоение обучающимися техники метания спортивных снарядов. Тактическая и практическая подготовка.                           | 20          | 20     | -      | Игры с заданиями, Соревновательная практика.           |
|          | Педагогический контроль   | 10          | 10     | -      | Выполнение нормативов Соревновательная практика.       |
|          | Итоговое занятие  | 2           | 2      | -      |  |
|          | Итого за год обучения   | 144         | 126    | 18     |  |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Организационная работа по набору учебной группы – 4 ч.**

#### **Вводные занятия. Вводная диагностика – 4 ч.**

План работы спортивной группы. История развития легкоатлетического спорта.

Разделы легкой атлетики. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

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.

Оценка уровня физической подготовки обучающихся.

#### **Раздел 1. Основы знаний- 16 ч**

- 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.

- 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)

- Правила подготовки спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.
- Правила поведения и техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- 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.
- Правила проведения легкоатлетических соревнований. Судейство.
- Особенности судейства соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

## **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка - 38 ч.**

Практические занятия.

- Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении;
- Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, на развитие силы, выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища, на координацию движений и скорость.
- 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.
- Спортивные игры.

Подвижные игры.

- Подвижные игры. 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».

## **Раздел 3. Освоение обучающимися техники ходьбы и бега - 30 ч.**

Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики.

Практические занятия.

*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.*

- Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100 -200 м.
- Бег на средние дистанции 300-400-500-600-800 м.
- Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000 м.
- Специальные беговые упражнения.
- 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.

#### **Раздел 4. Освоение обучающимися техники прыжков- 20 ч.**

- Практические занятия.

- Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, в высоту.

- 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 и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги».

- Прыжки в высоту способом «перешагивание».

- Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

#### **Раздел 5. Освоение обучающимися техники метания спортивных снарядов – 20 ч.**

Практические занятия.

*Толкание ядра* 4 кг. (девушки) и 6 кг. (юноши)

- 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.

*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, метание малого мяча (в цель и на дальность), метание гранаты.

#### **Педагогический контроль – 10 ч.**

Опрос.

Спортивные состязания (игры с заданиями, эстафеты).

Выполнение нормативов (тестов и контрольных упражнений).

Соревновательная практика.

#### **Итоговое занятие – 2 ч.**

### **Оценочные материалы**

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности (таблица).
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 11-17 лет.

### Методическое обеспечение программы.

| Раздел подготовки         | Форма занятия  | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса  | Форма подведения итогов                                     |
|---------------------------|--|--|---|
| Теоретическая             | Лекция, беседа, посещение соревнований.  | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся.   |
| Техническая               | Объяснение, демонстрация технического действия. Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.   | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая               | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.  | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.  | Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.       |
| Физическая                | Объяснение, практическое занятие   | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.  | Тесты и контрольные упражнения.                             |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.                        | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.   | Обсуждение результатов соревнований.                        |

### Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

#### Список литературы

1. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию Минск 2004.
2. Каинов .А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград: «Учитель», 2012.
3. Каинов .А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград: «Учитель», 2014.
4. Локтев С.А. Практическое руководство для тренера. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.: Советский спорт, 2007 г.
5. Мехрикадзе. В.В Тренировка юного спринтера. 1999.
6. Пирогова И.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
7. Попов В.Б.. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.;
8. Фомин В.С. Вавилов,И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010.
9. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
10. Чичикин В.Т. Игнатьева П.В. Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении. – Нижний Новгород: НГЦ, 2010г.

## Приложение № 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### 3 ступень. Нормативы ГТО для школьников 11 – 12 лет

| № п/п                                 | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |  |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
|                                       |  | Мальчики  |   |  | Девочки   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |  |   |   |   |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)  | 11,0  | 10,8  | 9,9  | 11,4  | 11,2  | 10,3  |
| 2.                                    | Бег на 1,5 км (мин, с)   | 8.35  | 7.55  | 7.10   | 8.55  | 8.35  | 8.00  |
|                                       | или на 2 км (мин, с)   | 10.25   | 10.00   | 9.30   | 12.30   | 12.00   | 11.30   |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 3   | 4   | 7  | -   | -   | -   |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -   | -   | -  | 9   | 11  | 17  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 12  | 14  | 20   | 7   | 8   | 14  |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук   |   |  |   |   |   |

### 4 ступень. Нормативы ГТО для школьников 13 – 15 лет

| № п/п                                 | Испытания (тесты)  | Нормативы   |   |  |   |   |   |
|---------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|
|                                       |  | Мальчики  |   |  | Девочки   |   |   |
|                                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |   |   |  |   |   |   |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)  | 10,0  | 9,7   | 8,7  | 10,9  | 10,6  | 9,6   |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин, с)   | 9.55  | 9.30  | 9.00   | 12.10   | 11.40   | 11.00   |
|                                       | или на 3 км  | Без учета времени   |   |  | -   | -   | -   |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 4   | 6   | 10   | -   | -   | -   |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -   | -   | -  | 9   | 11  | 18  |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | -   | -   | -  | 7   | 9   | 15  |
| 4.                                    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук   |   | Достать пол ладонями   | Касание пола пальцами рук   |   |   |

## Приложение № 2

### Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня общей физической подготовленности

| № п/п | Физич. Способн.   | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, лет | Оценка              |                        |                     |                     |                        |                   |
|-------|-------------------|--|--------------|---------------------|------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|-------------------|
|       |                   |  |              | Юноши               |                        |                     |                     | Девушки                |                   |
|       |                   |  |              | 5                   | 4                      | 3                   | 5                   | 4                      | 3                 |
| 1     | Скоростные        | Бег 30 м, с  | 10 – 14      | 4,4 и выше<br>4,3   | 5,1–4,8<br>5,0–4,7     | 5,2 и ниже<br>5,2   | 4,8 и выше<br>4,8   | 5,9–5,3<br>5,9–5,3     | 6,1 и ниже<br>6,1 |
| 2     | Координационные   | Челночный бег 3×10 м, с  | 10 – 14      | 7,3 и выше<br>7,2   | 8,0–7,7<br>7,9–7,5     | 8,2 и ниже<br>8,1   | 8,4 и выше<br>8,4   | 9,3–8,7<br>9,3–8,7     | 9,7 и ниже<br>9,6 |
| 3     | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см   | 10 – 14      | 230 и выше<br>240   | 195–210<br>205–220     | 180 и ниже<br>190   | 210 и выше<br>210   | 170–190<br>170–190     | 160 и ниже<br>160 |
| 4     | Выносливость      | 6-ти минутный бег, м   | 10 – 14      | 1500 и выше<br>1500 | 1300–1400<br>1300–1400 | 1100 и ниже<br>1100 | 1300 и выше<br>1300 | 1050–1200<br>1050–1200 | 900 и ниже<br>900 |
| 5     | Гибкость          | Наклон вперед из положения стоя, см  | 10 – 14      | 15 и выше<br>15     | 9–12<br>9–12           | 5 и ниже<br>5       | 20 и выше<br>20     | 12–14<br>12–14         | 7 и ниже<br>7     |
| 6     | Силовые           | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 10 - 14      | 11 и выше<br>12     | 8–9<br>9–10            | 4 и ниже<br>4       | 18 и выше<br>18     | 13–15<br>13–15         | 6 и ниже<br>6     |

## Приложение № 3

Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 11-17 лет

| Разрядные норма Юноши   |        |        |        |        |        |        |        |
|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Разряд                  | КМС    | I      | II     | III    | I юн   | II юн  | III юн |
| Дистанция               |        |        |        |        |        |        |        |
| <b>100 м</b>            | 10,7   | 11,2   | 11,8   | 12,6   | 13,5   | 14,4   | 15,4   |
| <b>200 м</b>            | 22,4   | 23,4   | 24,7   | 26,4   | 28,4   | 30,9   | 34,4   |
| <b>400 м</b>            | 50,3   | 52,8   | 56,4   | 1,00,8 | 1,05,8 | 1,11,3 | 1,17,0 |
| <b>800 м</b>            | 1,56,1 | 2,02,6 | 2,11,6 | 2,21,6 | 2,32,6 | 2,44,6 | 2,59,6 |
| Разрядные норма Девушки |        |        |        |        |        |        |        |
| <b>100 м</b>            | 12,4   | 13,2   | 14,1   | 15,1   | 16,1   | 17,2   | 18,4   |
| <b>200 м</b>            | 25,9   | 27,5   | 29,6   | 31,9   | 34,2   | 36,9   | 39,9   |
| <b>400 м</b>            | 58,3   | 1,02,3 | 1,06,8 | 1,11,8 | 1,17,8 | 1,24,8 | 1,31,3 |
| <b>800 м</b>            | 2,16,6 | 2,26,6 | 2,37,6 | 2,49,6 | 3,02,6 | 3,17,6 | 3,36,6 |