

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Исток»

Рассмотрена на
педагогическом совете
МАОУ «Гимназия «Исток»
№ протокола 10 от 30.08.2017г.



Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»
/Ивлева И. Е./
Приказ № 2435 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«Легкая атлетика»**

Уровень программы: базовый

Автор программы: М.И. Лямцев

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет.

Педагог дополнительного образования

Митрофанов Андрей Александрович

Великий Новгород
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и разработана на основе программы «Общая физическая подготовка», автор Воронин Ю. А., рекомендованной Главным управлением Министерства Просвещения СССР, опубликованной в сборнике программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва, «Просвещение», 1986 года выпуска

Данная программа реализуется в объединении «Легкая атлетика» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что одним из важнейших мест в сфере дополнительного образования детей занимает физкультурно-оздоровительная работа и массовый детский спорт, ориентированные на развитие ребенка, приобщение его к культуре здорового образа жизни. Физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Занятия по легкой атлетике способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Актуальность программы «Легкая атлетика» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей по легкой атлетике, так как данная программа составлена с учетом нормативных требований, научных и методических разработок по подготовке легкоатлетов в последние годы и соответствует уровню развития современной детской аудитории. Она соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Существуют группы детей, имеющих высокий уровень мотивации, проявляют интерес к спортивным занятиям и большое желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

Целью программы является содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; обучению жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжкам, и метанию.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Первый год обучения

Обучающие:

- Обучать выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- Обучение основам техники бега, прыжков, метания.

Развивающие:

- Развивать быстроту, ловкость, подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы;
- Развивать навыки укрепления здоровья и закаливания организма.

Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к занятиям легкой атлетикой;
- Воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

Второй год обучения

Обучающие:

- Обучать способам укрепления здоровья и дальнейшего закаливания организма;
- Обучать способам повышения уровня разносторонней физической подготовленности;
- Обучать способам укрепления сердечно-сосудистой системы.

Развивающие:

- Развивать гибкость, подвижность в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять;
- Развивать быстроту и силу.

Воспитывающие:

- Воспитывать умение анализировать свои действия, в процессе работы, сравнивая его с действием других обучающихся;
- Воспитывать общую выносливость, ловкость, волевые качества.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток», программа сокращена с 4 лет до 2-х лет обучения. Сокращение программы происходит на 50 % за счёт пересмотра содержания программы в сторону уменьшения на 2 учебных года. Скорректирован возраст обучающихся, в рамках модификации внесены изменения в содержание программы 1-2 годов обучения, уменьшено количество подвижных игр, в рамках модификации уменьшено количество часов до 72 за год обучения (всего 144 часа за 2 года).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, преимущественно 10-13 лет. При желании обучающихся и родителей, а также при отсутствии противопоказаний, к занятиям могут допускаться учащиеся с 8-летнего возраста, а также более старшего возраста.

Содержание программы ориентировано на добровольные преимущественно

одновозрастные группы детей.

Сроки реализации программы – 2 года обучения.

Форма и режим занятий: основная форма работы - групповая. Программа рассчитана как на одновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся.

Наполняемость учебной группы выдержана в пределах требований СанПин и информационного письма департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты Минобрнауки РФ от 19.10.06. «О методических рекомендациях».

Количество занимающихся - преимущественно от 10 до 15(20) человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

К концу первого года обучения

Обучающийся должен знать:

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений;
- способы укрепления здоровья и закаливание;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- самостоятельно заниматься.

К концу второго года обучения

Обучающийся должен знать:

- способы укрепление здоровья и дальнейшего закаливания организма;
- способы повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- способы укрепление сердечно-сосудистой системы;
- упражнения развитие быстроты и силы;
- упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;

- упражнения развитие быстроты и силы;
- упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, умения их расслаблять.

К концу третьего года обучения

Обучающийся должен знать:

- способы дальнейшего укрепления здоровья и закаливания организма;
- способы и приёмы повышения уровня разносторонней физической подготовленности;
- упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- совершенствовать быстроту гибкость, ловкость, умение расслаблять мышцы;
- выполнять элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метания.

По окончании программы обучающийся должен знать:

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений;
- способы укрепления здоровья и закаливание;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- элементарные навыки судейства.

Обучающийся должен уметь:

- владеть умениями и навыками;
- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- судить соревнования;
- самостоятельно заниматься.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования по легкой атлетике;
- участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство города, области, участие в спартакиаде школьников;
- выполнение контрольных упражнений.

Учебно-тематическое планирование первого года обучения

| | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | - |
| 2 | История развития легкоатлетического спорта | 1 | 1 | - |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | - |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка | 1 | 1 | - |
| 5 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой | 1 | 1 | - |
| 6 | Знакомство с правилами соревнований | 1 | 1 | - |
| 7 | Общая физическая подготовка | 25 | - | 25 |
| 8 | Ознакомление с отдельными элементами техники | 37 | - | 37 |
| 9 | Контрольные упражнения | 4 | - | 4 |
| Итого | | 72 | 6 | 66 |

Учебно-тематическое планирование второго года обучения

| | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | - | 1 | - |
| 2 | Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | - |
| 4 | Правила, организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | - |
| 5 | Места занятия, инвентарь и оборудование | 1 | 1 | - |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | - |
| 7 | Общая физическая и специальная подготовка | 25 | - | 25 |
| 8 | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики | 37 | - | 37 |
| 9 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования | 4 | - | 4 |
| 11 | Итого | 72 | 6 | 66 |

Содержание программы первого года обучения.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)

Теория (1час.) Развитие физкультуры и спорта в России.

Тема 2. История развития легкоатлетического спорта (1час.)

Теория (1час.) Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как ее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)

Теория (1час.) Режим дня и режим питания гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и нога- гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка (1час.)

Теория (1час.) Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований правила пользования спортивным инвентарем.

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

Тема 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1час.).

Теория (1час.) Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения.

Тема 6. Знакомство с правилами соревнований (1 час.)

Теория (1час) Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Тема 7. Общая физическая подготовка (25 час.)

Практика (25час.) Строевые команды; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на «мостик», «полупагат», «шпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180, с движениями ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями, с приземлением

«в шаге» и обе ноги.

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».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднятие согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Тема 8. Ознакомление с отдельными элементами техники(37час.)

Практика (37час.) Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. *Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием: ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!». «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20— 30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый

бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

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» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

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

Тема 9. Контрольные упражнения (4 час.)

Практика (4час.)

Выполнение контрольных упражнений

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)

Теория (1час.) Развитие физической культуры и спорта в России.

Детский и юношеский легкоатлетический спорт в России.

Тема 2. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся (1час.)

Теория (1час.) Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, и в частности легкой атлетикой, на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий легкой атлетикой на обмен веществ и укрепление здоровья.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)

Теория (1 час.) Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороке, растяжении связок и ушибах. Приемы искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения.

Тема 4. Правила, организация и проведение соревнований (1час.)

Теория (1час.) Ознакомление с правилами организации и проведения

соревнований в отдельных видах легкой атлетики (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкание ядра). Оценка достижений в различных видах легкой атлетики.

Проведение соревнований по указанным выше видам легкой атлетики.

Тема 5. Места занятий, инвентарь и оборудование (1 час.)

Теория (1 час.) Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину и высоту, метание мяча, гранаты, толкания ядра. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Уход за спортивным инвентарем.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика(1 час.)

Теория (1 час.) Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам легкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метаниям мяча, гранаты и толканию ядра.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка (25 час.)

Практика (25 час.) Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лежа, сидя), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика. Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держась), стойка на руках (обозначить); переворот боком, полет- кувырок; прыжки вверх с трамплина с поворотом на 360°; переход из стойки на ногах на «мостик», «шпагат».

Подвижные игры. Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости».

Баскетбол. Повторение ранее пройденных упражнений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от груди после ловли в движении; броски мяча в кольцо с места двумя руками; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Повторение ранее пройденных элементов взаимодействия двух нападающих против одного защитника; противодействие игроку, ловящему и бросающему мяч; овладение простейшими тактическими комбинациями; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Повторение ранее пройденных упражнений, простейшие тактические комбинации, двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, козел, канат, скамейка, стенка, полка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в переталкивании и перетягивании, подтягивании, лазанье и перелезании, поднимании согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Различные соединения из разученных упражнений.

Тема 8. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики (37 час.)

Практика (37час.)

Ходьба. Техника спортивной ходьбы (ознакомление)", движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000 м; спортивная ходьба на отрезках 200—400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180—200 шагов в минуту на отрезках 100—200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100—400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

Бег. Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40—60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

Прыжки. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, (приземление), прыжок в длину с полного разбега. Техника прыжка способом «ножницы» (прыжки с 4—6 шагов, с опусканием маховой ноги и приземлением на толчковую ногу). Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и

гранаты. Метание в цель и на дальность.

Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания мяча.

Тема 9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (4 час.)

Практика (4 час.)

Выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

| п/п | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|----------------|
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | Бег 60 м(с) | | | м- 11с д-11.6с | м-10.8 д-11 | м-10.6 д-10.8 | м-10.5 д-10.6 | м-10 д-10.2 | м-9.2 д-9.6 |
| 2 | Бег 30 м (с) | м-6 д-6.3 | м-5.9 д-6.1 | м-5.8 д-5.9 | м-5.6 д-5.8 | м- 5.5 д-5.7 | м-5.3 д-5.5 | м-5.2 д-5.4 | м-5.1 д-5.3 |
| 3 | Бег 300 м (с)девочки | Д 1.10 | 1м5 | 1м | 55 | 45 | 40 | 39 | 35 |
| 3 | Бег 500 м мальчики | М 2.30 | 2м20 | 2м10 | 2м05 | 2м00 | 1м55 | 1м50 | 1м45 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | м-134 д128 | М142 д137 | 144 138 | 150 144 | 159 147 | 166 150 | 172 155 | 200 164 |
| 7 | Бег 1000 (м) | М4.41 д4.51 | 4.43 4.48 | 4.36 4.41 | 4.26 4.36 | 4.07 4.23 | 3.м57 4.18 | 3.55 4.17 | 3.53 4.13 |
| 8 | Метание (малого мяча) | | 15 | 17 | 20 | 22 | 25 | 30 | 35 |