

Управление образования администрации МО Оренбургский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области»

Принята на заседании  
методического совета  
от «20» мая 2025 г.

Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
СПШ Оренбургского района  
 Иванов О.М.

«20» мая 2025 г.

МП

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лёгкая атлетика»**

Возраст учащихся: 8 -17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 72

Автор-составитель:  
Приходков Евгений Николаевич,  
Тренер-преподаватель

г. Оренбург, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	6
	1.3. Актуальность программы	6
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Педагогическая целесообразность	7
	1.6. Адресат программы	7
	1.7. Объем и сроки освоения программы	8
	1.8. Формы организации образовательного процесса	8
	1.9. Режим занятий	8
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	9
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	11
	3.1. Учебный план	11
	3.2. Содержание учебного плана	12
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	16
<b>1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	16
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	19
	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ</b>	19
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	22
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	22
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	32
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	34
<b>7.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	35
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»</b>	35
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.</b>	41

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

#### **1.1. Направленность программы**

Программа «Лёгкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на приобретение теоретических, практических навыков в легкой атлетике, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;*
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

- Уставом МБУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области.

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- - Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );
- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

## **1.2. Уровень программы.**

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы легкой атлетики.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

## **1.3. Актуальность программы.**

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.

Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе Спортивной школы.

## **1.4. Отличительные особенности**

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-

тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в спортивных соревнованиях. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа «Легкая атлетика» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика», Т.А.Ильина, Старый Оскол, 2020 г.

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Легкой атлетике для спортивно- оздоровительных групп, Н.В.Жильцова, г.Чайковский, 2020 г.

- дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика», Н.Ф. Щукина

### **1.5. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную программу спортивной подготовки.

### **1.6. Адресат программы.**

На обучение по данной программе зачисляются учащиеся 8-17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

*Младший школьный возраст* – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние легкой атлетики особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

*В среднем школьном возрасте* обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Легкая атлетика», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

#### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

### **1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

### **1.8. Формы организации образовательного процесса.**

Форма обучения очная. Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микрогруппах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям).



### **1.9. Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 мин. Перерыв между учебными занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель** – развивать физические и морально-волевые качества у учащихся посредством занятий по легкой атлетике.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Образовательные:**

- формировать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкой атлетикой;
- формировать основы знаний, умений вида спорта легкая атлетика;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий легкой атлетики.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

- развиты физические качества характерные для легкой атлетики;
- сформированы у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- развиты тактические навыки и умения;
- развиты физические и специальные качества;
- расширены функциональные возможности организма;
- создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности, сотрудничества, ситуация успеха.

**Предметные:**

- имеют представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности легкой атлетики;
- сформированы основы знаний, умений вида спорта легкая атлетика;
- обучены приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий легкой атлетики.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

№	Раздел / темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование, входная диагностика
2.	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
2.1	Понятие об общей физической подготовке (ОФП)	2	4	6	Опрос, практическое упражнение
2.2	Значение ОФП в подготовке легкоатлетов.	2	4	6	Опрос, практические упражнения
3.	<b>Раздел 2. Техническая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	Контрольное упражнение
3.1	Понятие о технической подготовке легкоатлетов	4	16	20	Опрос, практическое упражнение
3.2	Характеристика видов спорта и его разделы: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья	8	16	24	Опрос, практическое упражнение
3.3	Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	10	12	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	Сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>72</b>	

#### Нормативная часть Программы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				

СО	8	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
----	---	----	---	--

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала в учебном году**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итог
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	16
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	16
4	Технико-тактическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	16
5	Соревновательная подготовка	1			2			2		1				6
6	Контрольно-переводные испытания по ОФП	2								2				4
7	Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль								2					2
	<b>Общее количество часов</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>72</b>

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.** На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

### 3.2 Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие.**

**Тема 1:** История легкой атлетики.

**Теория:** Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Требования, предъявляемые к месту занятия, инвентарю, одежде занимающегося. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

**Практика:** Проведение входной диагностики. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1:** Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

**Теория:** Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма легкоатлета: повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

**Практика:** 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. Подвижные игры: «Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Море волнуется».

**Тема 2.2:** Значение (ОФП) в подготовке легкоатлетов.

**Теория:** Для решения поставленных задач применяются разнообразные физические упражнения из указанных ранее трех групп, особенно общеразвивающие. Подбор таких упражнений осуществляется с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации, например общая физическая подготовка у метателей значительно больше по объему и силовым упражнениям, чем у бегунов на длинные дистанции.

**Практика:** 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. Подвижные игры: «Чья команда быстрее соберётся?», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза».

## **Раздел 2. Техническая подготовка**

**Тема 3.1:** Понятие о технической подготовке легкоатлетов.

**Теория:** Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Внешняя форма движений, внутреннее содержание движений. Понятия мгновенного расслабления, правильного ритма элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент. Автоматизация движений. Прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения. Приемы облегчения внешних условий, замедленного выполнения упражнения, использования зрительных и звуковых ориентиров.

**Практика:** 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. Простейшие упражнения на освоение техники. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м). Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.

**Тема 3.2:** Характеристика видов спорта и его разделы: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

**Теория:** Понятие о ходьбе и беге. Понятие прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту. Понятие метания мяча,

**Практика:** Прыжки. 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. 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.

**Тема 3.3:** Игры, развивающие физические способности.

**Теория:** Понятие о скорости, скоростно-силовых, координационных способностях, выносливости и гибкости.

**Практика:** Упражнения на выносливость (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м., чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м., равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности), на быстроту (повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров), на развитие скоростно-силовых способностей (бег по наклонной плоскости, броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди), повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м., повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.), на развитие ловкости (бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре, прыжки через скакалку, пробегание коротких отрезков из различных исходных положений).

**Итоговое занятие. Контрольные испытания.**

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Сдача нормативов.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1.Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Вводный инструктаж. Техника безопасности. Физические качества человека.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Опрос
2		По расписанию	Обучение технике бега. Бег в медленном и быстром темпе.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
3		По расписанию	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
4		По расписанию	Упражнения на развитие силовых способностей.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
5		По расписанию	Бег на короткие дистанции	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
6		По расписанию	Подвижные игры с бегом.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
7		По расписанию	Упражнения на развитие координационных способностей.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
8		По расписанию	Бег с изменением направления.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
9		По расписанию	Техника прыжков в длину с места.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
10		По расписанию	Бег с изменением скорости и направления.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль



11		По расписанию	Прыжки в длину с места.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
12		По расписанию	Упражнения на развитие силовых способностей.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
13		По расписанию	Эстафеты.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
14		По расписанию	Подвижные игры с бегом.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
15		По расписанию	Бег на короткие дистанции	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
16		По расписанию	Прыжки в длину с разбега.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
17		По расписанию	Прыжки в длину с места.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
18		По расписанию	Бег 100, 200м	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
19		По расписанию	Бег в медленном и быстром темпе с изменением направления.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
20		По расписанию	Подвижные игры с прыжками.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
21		По расписанию	Прыжки в длину с разбега.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
22		По расписанию	Развитие силовых способностей.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
23		По расписанию	Прыжки в высоту с	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль

			разбега.				
24		По расписанию	Развитие гибкости.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
25		По расписанию	Метание малого мяча. Техника.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
26		По расписанию	Подвижные игры с мячом.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
27		По расписанию	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
28		По расписанию	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
29		По расписанию	Развитие гибкости.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
30		По расписанию	Прыжки в высоту. Перешагивание.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
31		По расписанию	Метание малого мяча в цель.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
32		По расписанию	Прыжки в высоту с разбега.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
33		По расписанию	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
34		По расписанию	Метание мяча.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Текущий контроль
35		По расписанию	Подвижные игры с мячом.	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Беседа Текущий контроль
36		По расписанию	Прием нормативов	2	Групповое занятие	Спортивный зал	Промежуточная аттестация

## 2. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для полноценных занятий легкой атлетикой необходимы спортивные сооружения, оснащенные соответствующим инвентарем и оборудованием. В летнее время ими могут быть стадион или пришкольная площадка с беговой дорожкой, местами для прыжков и метаний. В зимнее время следует следующим образом оборудовать спортивный зал, где должны быть места для бега, прыжков и метаний.

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

### **Информационное обеспечение:**

- литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
- методические разработки.

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования по «легкой атлетике» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области легкой атлетики, педагогики и психологии.

## 2.1 Воспитательный компонент программы

**Цель воспитания:** создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Особенности организуемого воспитательного процесса:** воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

В целях и задачах воспитания просматривается идеал 21 человека данной исторической эпохи и стремление к его достижению. Главным для каждой воспитательной системы является ориентация на воспитание человека, готового жить и работать в современном для него обществе.

### **Виды, формы и содержание деятельности.**

#### **Работа с коллективом учащихся:**

- формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

#### **Работа с родителями:**

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

#### **Планируемые результаты и формы их демонстрации**

##### **Результат воспитания:**

- изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
- изменения в осознании учащимися потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
- изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

#### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Ценности научного познания	Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний)	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ	Декабрь	Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний	

2	Духовно- нравственное	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям	
		Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России	Ноябрь	Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики	
		Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье	
3	Гражданско- патриотическое	День учителя	Октябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День народного единства	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		295 лет со дня рождения русского полководца Александра Васильевича Суворова	Ноябрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День Героев Отечества	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного	

				отношения к национальным героям	
		День воинской славы России	Декабрь	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине	
		День защитника Отечества	Февраль	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации	
		День Победы в Великой Отечественной войне	Май	Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям	

### 3.Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

### 4. Оценочные материалы

#### Система контроля и зачетные требования.

##### Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или

иною принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях
- Выполнение контрольных упражнений по ОФП.

#### **Цель:**

Контроль над качеством физического развития обучающихся СОГ.

#### **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

#### **Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся СШ. Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь-октябрь, апрель-май ежегодно). Результаты тестирования хранятся в учебной части СШ. При переходе спортсмена на этап начальной подготовки она служит основанием для его включения в списки групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

**1. Бег 30 м с высокого старта (сек).** Проводится на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или спортзала в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

**2. Непрерывный бег 5 мин (м).** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

**3. Челночный бег 3 x 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии

бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

**4. Бег на месте** в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

**5. Прыжок в длину, тройным и десятикратный прыжок с места (см)** выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

**6. Прыжок вверх (см)** выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

**7. Прыжки с «прибавками»**, количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки».

На расстоянии  $1/4$  величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению, упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $3/4$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность.

Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

**Подтягивание в висе на перекладине**, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Бросок набивного мяча весом 2 кг** вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта, положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

**Выкрут с палкой (см)**. На палке нанесены деления с точностью до одного сантиметра или наклеена сантиметровая лента. Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за



спину. Не сгибая рук в локтевом суставе, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

**Наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше со знаком - Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

В таблице № 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения пяти обязательных и трех дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

В таблицах 2 и 3 приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей. По ряду упражнений, характеризующих главным образом подвижность в суставах или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп или для определенных возрастных категорий. По этим показателям с возрастом могут наблюдаться негативные сдвиги.

Таблица 1

## ПЕРЕЧЕНЬ

## Видов спорта и упражнение для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей

[illegible]

9. Легкая атлетика: средние и длинные дист.	++	++	++	++	++	+	+	++	+
10. Легкая атлетика: метание	++	+	+	++	++	++	+	++	+
11. Легкая атлетика: многоборье	++	++	++	+	++	++	+	+	+
12. Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+
13. Лыжный спорт	++	++	+	++	++	+	++	++	+
14. Тяжелая атлетика	++	++	+	++	+	++	++	++	+
15. Футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+

Таблица № 2.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
		1	7, 2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол
2.	Бег 5 мин., с	5	1281 и бол	1351 и бол	1421 и бол	1481 и бол	1561 и бол	1621 и бол
		4	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620
		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-13200	1111-1260	1171-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1060 и мен	1110 и мен	1170 и мен
3.	Прыжок в длину с места. см.	5	186 и бол	196 и бол	211 и бол	226 и бол	236 и бол	251 и бол
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235

		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 и мен	150 и мен	165 и мен	180 и мен	190 и мен	205 и мен
4.	Прыжок вверх, с места, см	5	43 и бол	48 и бол	55 и бол	60 и бол	64 и бол	67 и бол
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66
		3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52
		1	24 и мен	30 и мен	33 и мен	38 и мен	42 и мен	45 и мен
5.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5	366 и бол	396 и бол	436 и бол	480 и бол	536 и бол	586 и бол
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535
		2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485
		1	210 и мен	260 и мен	300 и мен	335 и мен	385 и мен	435 и мен
6.	Подтягивание из виса кол- во раз	5	11 и бол	13 и бол	15 и бол	18 и бол	21 и бол	25 и бол
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17
		2	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
7.	Челночный бег 3x10 м, с							

		5	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,6 и мен
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более

Таблица № 3

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)**

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более
2	Бег 5 мин, м	5	1241 и бол	1281 и бол	1321 и бол	1401 и бол	1461 и бол	1521 и бол
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1301	1301-1400	1361-1460	1421-1520

		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1100 и мен	1160 и мен	1220 и мен
3	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200	201-210
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее
4	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
		3	27-30	31-35	15-39	19-43	43-46	46-49
		2	23-26	26-30	30-24	34-38	39-42	42-45
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и более	301 и более	361 и более	391 и более	431 и более	591 и более
		4	241-270	271-300	321-260	351-390	401-430	461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420

		1	180 и менее	210 и менее	240 и менее	270 и менее	340 и менее	380 и менее
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11
		2	2-3	3-4	1-4	3-5	1-4	4-7
		1	1-0	2-0	0	2-0	0	3 и менее
7	Челночный бег, сек	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более

**Н О Р М А Т И В Ы** оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей (продолжение)

Упражнения	Оценка уровня	мальчики		девочки
8. Бег на месте 20 с, в максимальном темпе, кол-во	5	68 и больше		66 и больше
	4	58-67		57-65
	3	48-57		47-56
	2	38-47		37-46
	1	37 и меньше		36 и меньше
9. Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше		25 и меньше
	4	36-45		26-35
	3	46-55		36-45
	2	56-65		46-55
	1	66 и больше		56 и больше
10. Наклон вперед, см	5	11 и больше		16 и больше
	4	от 0,5 до 10,5		от 5,5 до 15,5
	3	от 0 до -10		от -5 до 5
	2	от -10,5 до-20,5		от -5,5 до -15
	1	от -21 и больше		от - 16 и больше
11. Прыжки с прибавками, кол-во	возрастные группы			
		10-11	12-13	14-15
	5	16 и бол	21 и бол	26 и бол
	4	10-15	11-20	16-25
	3	7-9	8-10	9-15
	2	4-6	5-7	6-8
	1	3 и мен	4 и мен	5 и мен



В таблице 5 представлены по группе видов спорта в качестве контрольно-переводного норматива должная величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

**СУММАРНАЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ  
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
В ГРУППАХ ВИДОВ СПОРТА**

Группы видов спорта	Виды спорта (или отдельные дисциплины)	Суммарная оценка уровня в баллах
1	Легкая атлетика (короткие и средние дистанции, барьерный бег, прыжки, многоборья), велоспорт, гандбол, большой теннис, футбол, хоккей, конькобежный спорт, лыжные гонки, дзюдо, водное поло.	24
2	Акробатика, гимнастика спортивная, гребля, бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, легкоатлетические метания, современное пятиборье, бокс, фехтование, спортивное ориентирование, парусный спорт, тяжелая атлетика, фигурное катание, волейбол, настольный теннис, бадминтон, прыжки на батуте, виды борьбы (кроме дзюдо), прыжки в воду, плавание, фристайл, баскетбол, горнолыжный спорт,	22
3	Гимнастика художественная, виды стрельбы, стрельба из лука, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина, синхронное плавание, конный спорт.	20

## 5. 5. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

## 6. Список литературы

1. Байбородова, Л. В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
2. Байбородова, Л. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
3. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: [http://vcht.center/wp-content/uploads/MR\\_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf](http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf)
4. Ивочкин, В. В., Травин Ю. Г. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» / В. В. Ивочкин., Ю. Г. Травин. — Москва, 2019.- 340 с.
5. Ильин, И. С., Черкашин, В. П. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» / И. С. Ильин., В. П. Черкашин. — Москва, 2022. — 320 с.
6. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. — Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022. — 22 с.
7. Никитушкин, В.Г., Зеличенко В.Г. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» / Никитушкин, В.Г., Зеличенко В.Г. — Москва, 2021.- 215 с.
8. Пьянзин, А. И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» / А. И. Пьянзин. — Москва, 2020.- 256 с.
9. Родионов, А. В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 251 с.
10. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» / В. Н. Селуянов — Москва, 2021.-220 с.
11. Ушаков, А. А., Радчич, И. Ю. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» / А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич — Москва, 2020. - 236 с.

**Приложение 1**  
Таблица № 1.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,7 и мен	4,4 и мен	4,2 и мен
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
		1	7, 2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,3 и бол	6,0 и бол	5,8 и бол
2.	Бег 5 мин., с	5	1281 и бол	1351 и бол	1421 и бол	1481 и бол	1561 и бол	1621 и бол
		4	1171-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620
		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-13200	1111-1260	1171-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1060 и мен	1110 и мен	1170 и мен
3.	Прыжок в длину с места. см.	5	186 и бол	196 и бол	211 и бол	226 и бол	236 и бол	251 и бол

		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-235	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 и мен	150 и мен	165 и мен	180 и мен	190 и мен	205 и мен
4.	Прыжок вверх, с места, см	5	43 и бол	48 и бол	55 и бол	60 и бол	64 и бол	67 и бол
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66
		3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52
		1	24 и мен	30 и мен	33 и мен	38 и мен	42 и мен	45 и мен
5.	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5	366 и бол	396 и бол	436 и бол	480 и бол	536 и бол	586 и бол
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535
		2	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485
		1	210 и мен	260 и мен	300 и мен	335 и мен	385 и мен	435 и мен
6.	Подтягивание из виса кол- во раз	5	11 и бол	13 и бол	15 и бол	18 и бол	21 и бол	25 и бол
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17

		2	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
7.	Челночный бег 3x10 м, с	5	7,7 и мен	7,5 и мен	7,3 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен	6,6 и мен
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
		1	9,6 и более	9,3 и более	8,9 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более

Таблица № 2

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ)

№ п.п.	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет					
			10	11	12	13	14	15
1.	Бег 30 м, с	5	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0

		1	7,4 и более	7,2 и более	6,9 и более	6,6 и более	6,4 и более	6,1 и более
2	Бег 5 мин, м	5	1241и бол	1281 и бол	1321 и бол	1401 и бол	1461 и бол	1521 и бол
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1301	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	941-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	12221-1320
		1	940 и мен	980 и мен	1020 и мен	1100 и мен	1160 и мен	1220 и мен
3	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-186	191-200	201-210
		1	140 и менее	150 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее
4	Прыжок вверх с места, см	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
		3	27-30	31-35	15-39	19-43	43-46	46-49
		2	23-26	26-30	30-24	34-38	39-42	42-45
		1	22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее

5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и более	301 и более	361 и более	391 и более	431 и более	591 и более
		4	241-270	271-300	321-260	351-390	401-430	461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420
		1	180 и менее	210 и менее	240 и менее	270 и менее	340 и менее	380 и менее
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	8 и более	9 и более	10 и более	14 и более	15 и более	16 и более
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11
		2	2-3	3-4	1-4	3-5	1-4	4-7
		1	1-0	2-0	0	2-0	0	3 и менее
7	Челночный бег, сек	5	8,0 и менее	7,7 и менее	7,5 и менее	7,1 и менее	6,9 и менее	6,7 и менее
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7
		2	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
		1	9,9 и более	9,3 и более	9,1 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,3 и более



**Н О Р М А Т И В Ы** оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей (продолжение)

Упражнения	Оценка уровня	мальчики		девочки
8. Бег на месте 20 с, в максимальном темпе, кол-во	5	68 и больше		66 и больше
	4	58-67		57-65
	3	48-57		47-56
	2	38-47		37-46
	1	37 и меньше		36 и меньше
9. Выкрут с палкой, см	5	35 и меньше		25 и меньше
	4	36-45		26-35
	3	46-55		36-45
	2	56-65		46-55
	1	66 и больше		56 и больше
10. Наклон вперед, см	5	11 и больше		16 и больше
	4	от 0,5 до 10,5		от 5,5 до 15,5
	3	от 0 до -10		от -5 до 5
	2	от -10,5 до-20,5		от -5,5 до -15
	1	от -21 и больше		от - 16 и больше
12. Прыжки с прибавками, кол-во	возрастные группы			
		10-11	12-13	14-15
	5	16 и бол	21 и бол	26 и бол
	4	10-15	11-20	16-25
	3	7-9	8-10	9-15
	2	4-6	5-7	6-8
	1	3 и мен	4 и мен	5 и мен

### **Возрастные и психологические особенности обучающихся**

Характерные особенности детей младшего школьного возраста: доверчивая обращенность к внешнему миру; мифологичность мирозерцания; свободное развитие чувств и воображения; бессознательное и позже – регулируемое чувством или замыслом подражание; построение моральных идеалов – образцов. Фабульный, игровой, исследовательский характер познания. Сознательное перенесение «установки на игру» в свои деловые и серьезные отношения с людьми (игривость, невинное лукавство); хрупкость эмоциональных переживаний, внутренний индивидуализм, раздвигающий субъективный и объективный мир в сознании ребенка.

Таким образом, чтобы обучение младших школьников было продуктивным, педагог учитывает психологические и возрастные особенности и другие факторы, оказывающие влияние на успешность обучения младшего школьника. Обучение в объединении, в виду своей новизны, достаточно сложный вид деятельности для ребенка. Педагог учитывает специфику учебной и игровой деятельности, появившиеся новообразования этого периода, чтобы лучше организовать образовательную деятельность и правильно построить занятие. Методы воспитания: поощрение, внушение, метод примера, ситуации для закрепления положительного.

Средний школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, межличностное общение. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для подражания, общение.

Характерные особенности детей среднего школьного возраста: усиленное внимание к собственному внутреннему миру; развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику; авантюризм, балансирование «на грани» в целях самоиспытания; утрата внешних авторитетов; опора на личный опыт; моральный критицизм, негативизм; внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость. Самоуверенность, любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома). Лживость «во спасение», лукавство. Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием. Мышление подростка становится все более самостоятельным, творческим, активным, формируется практичность мышления, а затем и самокритичность, высокая мнемическая активность.

Методы воспитания: привитие положительного через компанию, групповой коллектив, закрепление родителями роли социальной защиты для ребенка.

Старший школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, профессиональная ориентация, волевая активность. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для

подражания, общение. Характерные особенности детей старшего школьного возраста: этический максимализм, внутренняя свобода, эстетический и этический идеализм, художественный, творческий характер восприятия действительности, бескорыстие в увлечениях, стремление познать и переделать реальность, благородство и доверчивость.

Возрастные особенности старшего подростка: потребность в энергетической разрядке, отсутствие экономии в поступках, потребность в самовоспитании, активное подражание идеалу, отсутствие выносливости к эмоциональным нагрузкам, половое любопытство; подвержен эмоциональному «заражению»; значимость истины и справедливости; критичность; бескомпромиссность; потребность в автономии; адаптация к одобрениям и к неудачам; отсутствие авторитета возраста; резкие колебания характера и самооценки; интерес к качествам личности (и к сверстникам, и к взрослым); потребность в популярности; пристрастие к эффектам шокового характера; отзывчивость на доброту; чувствительность к разладу в семье; равнение на взрослых; потребность «быть»; устойчивость нравственных стереотипов, следование моральным установкам. Учение уходит на «второй план».

Возрастные особенности личности старших школьников: развитие сознательности обдумывание своих намерений и поведения проявление высокой целеустремленности в работе настойчивость в преодолении встречающихся трудностей работа над своим самовоспитанием становятся более требовательными к себе стремятся вырабатывать у себя те черты, которые способствуют осуществлению намеченных планов.

Вывод: все это показывает, какое большое значение имеют внутренние факторы (цели, мотивы, установки и идеалы) в развитии личностных качеств старшеклассников. Методы воздействия: побуждение преодоления трудностей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025