КУЙБЫШЕВСКИЙ РАЙОН
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Куйбышевского района
«Школа-интернат основного общего образования»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МКОУ школы-интерната
протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ школы-интерната
_____Сычева С.П.
31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

базовая
физкультурно-спортивной направленности

«Лёгкая атлетика»

Возраст учащихся:___10-15___лет

Срок реализации_____3____года

Автор-составитель:
Петрова Екатерина Николаевна,
педагог дополнительного образования

г.Куйбышев
2026г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по воспитательной работе

Есина Е.И. _/ _____

ФИО Подпись

«26» августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа).

Занятия лёгкой атлетикой , способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических, гимнастических, дыхательных упражнений, простотой техники выполнения.

Основой являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Движение в жизни ребёнка занимает большое место, как составная часть передвижения и конечно в играх. А бег используется, всеми, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств.

Актуальность программы

Лёгкая атлетика «королева спорта» является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Умение ходить, бегать, прыгать, метать необходимо для многих профессий. Спортивная подготовка нужна и юношам, направляющимся на службу в армию. Занятия лёгкой атлетикой имеет большое воспитательное значение. У занимающихся развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия бегом и прыжками компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предупреждение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Отличительной особенностью программы является организованное среди учащихся наставничество, взаимодействие в группах детей разного возраста, что способствует развитию чувства ответственности за другого человека, чувства команды. Поэтому принцип комплектования групп основан на идее взаимодействия детей разного возраста.

Адресат программы

Содержание Программы рассчитано на детей 11-15 лет, учитывая их возрастные особенности и физические способности.

Средний школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного ростаподвижности во всех основных суставах.

Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого.

Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности.

Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение. Именно поэтому при выполнении упражнений на выносливость необходимы частые переключения внимания ребенка с одного упражнения на другое, использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Наиболее успешно в возрасте 11-15 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм.

У детей старшего школьного возраста происходит упорядочивание, интегрирование всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением. Старшие школьники познают мир, пропуская его через фильтр своей точки зрения на вопросы морали. Юношеский возраст – это время самоутверждения, пора активного поиска себя, надежд и мечтаний. Новообразованием данного возраста является потребность в самореализации, которая приобретает в большей степени социальную направленность.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы - 204 часов. Программа рассчитана на 3 года обучения (по 68 часа в год).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Особые условия – наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося. Состав группы учащихся – постоянный.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, или два раза по 1ч.

Цель программы – физическое развитие учащихся, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия спортом.

Задачи

предметные:

- обучить основам техники бега, прыжкам;
- сформировать представления о лёгкой атлетике, его возникновении, развитии и правилах соревнований;

метапредметные:

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность;

личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность).

Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний по лёгкой атлетике, оказание первой помощи.	6	6	-	Устный опрос

3	Техника бега (виды бега)	32	4	28	Устный опрос, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Устный опрос, наблюдение
5	Общая физическая подготовка	12	2	10	Устный опрос, наблюдение
6	Кроссовая подготовка	8	2	6	Устный опрос, наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого	72	18	54	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в программу. Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний. Инвентарь. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий . Правила безопасности на занятиях и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах. Виды бега. История развития лёгкой атлетики, выдающиеся спортсмены. Влияние занятий на укрепление здоровья. Режим и питание . Правила соревнований .

Принципы п.п., последовательность действий

3. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Бег на короткие дистанции 30м., 60м., средние дистанции 100м, 200м., 400м ,Ходьба умеренном шагом, ходьба быстрым шагом. Шаговая и прыжковая имитация.

4. Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика.

- Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в колонне
- Общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии.

Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега, обучение правильномудыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

5. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний по лёгеой атлетике, оказание п.п.	6	6	-	Устный опрос
3	Техника беговых упражнений	32	4	30	Устный опрос, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Устный опрос, наблюдение
5	Общая физическая подготовка	12	2	10	Устный опрос, наблюдение

6	Кроссовая подготовка	8	2	5	Устный опрос, наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого	72	18	54	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводное занятие. Ознакомление с содержанием Программы 2 года обучения. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

2. Основы знаний. Всероссийские, региональные, районные соревнования юных лёгкоатлетов. Принципы п.п., последовательность действий

3. Техника . Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Техника прыжков, метаний.

Практика. Бег по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Работа над техникой спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

5. Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Гимнастические упражнения (без предметов и с предметами) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойкана голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения: бег (20, 30, 60м.), бег с низкого старта 60м., эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, бег или кросс 500-100м.

6. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

7. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

- образовательные ресурсы (видео), учебно-методическая литература.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний по лёгкой атлетике, оказание первой помощи	6	6	-	Устный опрос
3	Техника беговых упражнений	32	4	30	Устный опрос, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Устный опрос, наблюдение
5	Общая физическая подготовка	12	2	10	Устный опрос, наблюдение
6	Кроссовая подготовка	8	2	5	Устный опрос, наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	4	Сдача нормативов, тестирование
	Итого	72	18	50	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1.Вводное занятие.

Ознакомление с содержанием Программы 2 года обучения. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности.

2.Основы знаний. Всероссийские, региональные, районные соревнования юных лёгкоатлетов. Принципы п.п., последовательность действий.

3.Техника . Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Техника прыжков, метаний.

Практика. Бег по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой шага при беге, на развитии техники метания мяча на дальность.

4. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

5. Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Гимнастические упражнения (без предметов и с предметами) для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения: бег (20, 30, 60м.), бег с низкого старта 60м., эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.

6. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

7.Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- наличие хорошей физической подготовки и высокого уровня двигательных навыков;
- сформированность морально-нравственных качеств: следование этическим принципам и нормам поведения, наличие ответственного отношения к вопросам здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих;
- сформированность волевых качеств: воля, смелость, целеустремленность, организованность, самодисциплина;

Метапредметные результаты

- умение правильно организовать режим своего дня;
- знание и умение применять основные формы самоконтроля;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты

- знание техники отдельных упражнений;
- умение выполнять основные легкоатлетические упражнения;
- знание основных правил соревнований по легкой атлетике.

Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группыпоказателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоенияобразовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы. Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося. Наиболее приемлемыми формами контроля являются: устный опрос, тестирование, наблюдение, сдача нормативов.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематическиевопросы и задания, разработанные педагогом (Приложение 1).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 2);
- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);
- исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью.

Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 3). Система оценки:

1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы (информационный);

4 – 7 баллов – достаточный уровень освоения программы (репродуктивный);8 – 10 баллов – высокий уровень освоения программы (творческий).

Структура тренировочного занятия состоит из следующих частей:

- организационной;
- вводной;
- основной;
- заключительной.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники бега, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть.

Методы обучения.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростносиловые упражнения.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия учащихся. В этой связи для целой группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценка их достижений.

Раздел 2 «Воспитательная деятельность»

Цель: формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родителипринимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей.

1. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивно- оздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма,укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

Воспитательная работа реализуется через: традиционные мероприятия МБОУ ДО «Куйбышевский ДДТ»; участие в районных, областных соревнованиях по лыжным гонкам; беседы, встречи с выдающимися людьми Куйбышевского района.

2. Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития учащихся, познавательной самостоятельности;

максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;

- рост результативности достижений и успехов детей;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1.	Здоровьесбережение	1.Викторина «Правильно питаться-здоровья набираться»	Пропаганда здорового питания	По составленным вопросам викторины подумать: какие продукты полезные, а какие вредные; поразмышлять над поговоркой «Есть, чтобыжить или жить, чтобыесть»	октябрь	педагоги
2.	Патриотизм и гражданственность	1.Диспут «Честь солдата»	Укрепление любви к Родине	Обсудитьглавные мужские качества: долг защищать родных людей, страну, родимый край; дисциплинированность,честь и достоинство; способность осмысливать события истории через прошлое, настоящее и будущее	февраль	педагоги
3.		2.Виртуальная экскурсия по	Развитие патриоти	Просматривая музейный	май	педагоги
		музеям боевой славы «Мы памятью живы»	ческих чувств	материал о жизни героев Великой Отечественной войны, поразмышлятьо чувствах любви к Родине, солдатского долга, верности, высокой ответственности за мир на Земле		

4.	Духовная нравственность	Беседа с элементами литературного творчества «Единственной, дорогой, любимой!»	Развитие чувства любви к женщине, к матери	Через поэтические строки донести необходимость уважения, признательности и любви к своей матери и к женщине, поговорить об общечеловеческих и культурных ценностях	март	педагоги

Раздел 3 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество ученых часов	Режим занятий
1 год обучения	1сентября 2024 г.	1 июня 2025 г.	36	36	72	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1 сентября 2025 г.	1 июня 2026 г.	34	34	68	2 раза в неделю по 2 часа
3код обучения	1 сентября 2026 г	1 июня 2027 г	34	34	68	2 раза в неделю по 2 часа

В каникулярный период занятия могут проводиться по измененному расписанию.

Календарный учебный график составляется на каждую группу (Прилагается).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий соответствующее образование в данной области и постоянно повышающий свою педагогическую квалификацию.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Кроссовая трасса.
2. Спортивный зал.
3. Спортивный инвентарь: секундомеры; набор гантелей; барьеры; маты; тумбы; резиновый амортизатор; эстафетные палочки, флажки; мячи баскетбольные, футбольные, набивные для метания; стартовые колодки.

2.3. Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.

- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося.

3. Список литературы

Литература для педагога

Нормативные документы:

Нормативные документы:
1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678, с изм. от 15.05.2023);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. 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»);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм.от 02.02.2021);
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. 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»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
15. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Методические рекомендации:

1. 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);
2. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ, одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года(https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/);

Литература, использованная при составлении программы:

1. Колодницкий В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.

4.Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014.

5.Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

6. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012.

8. Матвеев А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.

9. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009

10.Внеурочная деятельность (волейбол, футбол. л. атлетика Пособие для учителей. .Москва «Просвещение»2011г.

11.Физическая культура . Контрольно-измерительные материалы 1-4кл. Москва «Вако»

Для детей и родителей:

1. Физическая культура . Контрольно-измерительные материалы 1-4кл. Москва «Вако»

2.Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013.

Интернет ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации, дата последнего входа 20.02.2021.
2. http://www.минобрнауки.рф - Министерство Образования и Науки РФ, дата последнего входа 20.02.2021.
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России, дата последнего входа 20.02.2021.
4. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет, дата последнего входа 20.02.2021.

Раздел 4 «Приложение к дополнительной общеразвивающей программе»

Вопросы по теоретическому материалу

1. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация.
2. Правила соревнований в прыжках в длину.
3. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.
4. Влияние физических упражнений на систему дыхания.
5. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.
6. Как тестируется гибкость
7. Виды низкого старта
8. Место проведения соревнования по футболу, волейболу.
9. Перечислить способы плавания.
10. Виды прыжков,

Тест

1. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

1) Бег
2) Прыжки
3) Поднятие тяжестей
4) Метание

2 . Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

1) Ходьба
2) Вертикальные прыжки
3) Метания
4) Горизонтальные прыжки

3. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3) Разбег, подпрыгивание, приземление
4) Разбег, толчок, приземление

4 . Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

1) Отступить на один шаг назад
2) Поднять руку верх
3) Принести извинения
4) Пропустить старт

5. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 х 100 м?

1) Двумя руками
2) Левой рукой
3) Правой рукой
4) Любой рукой

6. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:

1) отборочные и квалификационные
2) первенства и чемпионаты
3) личные, командные и лично-командные

7.Челночный бег развивает:

1) силовые способности
2) скоростные способности
3) скоростно-силовые способности
4) координационные способности

1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы;
4 – 5 баллов – достаточный уровень освоения программы;
6 – 7 баллов – высокий уровень освоения программы.

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности

Возраст (лет)	Уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	достаточный	низкий	высокий	достаточный	низкий
Бег 30 м (с)						
9	5,1 и ниже	5,2 – 6,7	6,8 и выше	5,3 и ниже	5,4 – 6,9	7,0 и выше
10	5,0 и ниже	5,1 – 6,5	6,6 и выше	5,2 и ниже	5,3 – 6,5	6,6 и выше
11	5,0 и ниже	5,1 – 6,2	6,3 и выше	5,1 и ниже	5,2 – 6,3	6,4 и выше
12	4,9 и ниже	5,0 – 5,9	6,0 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
13	4,8 и ниже	4,9 – 5,8	5,9 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
14	4,7 и ниже	4,9 – 5,7	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
15	4,5 и ниже	4,6 – 5,4	5,5 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
16	4,4 и ниже	4,5 – 5,1	5,2 и выше	4,8 и ниже	4,9 – 6,0	6,1 и выше
Прыжок в длину с места (см)						
9	158 и выше	157 - 116	115 и ниже	140 и выше	139 - 98	97 и ниже
10	166 и выше	165 - 124	123 и ниже	157 и выше	156 - 108	107 и ниже
11	177 и выше	176 - 135	134 и ниже	164 и выше	163 - 119	118 и ниже
12	187 и выше	186 - 145	144 и ниже	168 и выше	167 - 126	125 и ниже
13	198 и выше	197 - 156	155 и ниже	176 и выше	175 - 139	138 и ниже
14	208 и выше	207 - 166	165 и ниже	188 и выше	187 - 144	143 и ниже
15	217 и выше	216 - 175	174 и ниже	194 и выше	193 - 150	149 и ниже
16	228 и выше	227 - 186	185 и ниже	198 и выше	197 - 160	159 и ниже

Бег 1000 м (мин. и сек.)						
9	5,20 и ниже	5,21 – 7,10	7,11 и выше	5,45 и ниже	5,46 – 7,35	7,36 и выше
10	5,05 и ниже	5,06 – 6,55	6,56 и выше	5,35 и ниже	5,36 – 7,25	7,26 и выше
11	4,50 и ниже	4,51 – 6,40	6,41 и выше	5,24 и ниже	5,25 – 7,14	7,15 и выше
12	4,35 и ниже	4,36 – 6,25	6,26 и выше	5,14 и ниже	5,15 – 7,04	7,05 и выше
13	4,20 и ниже	4,21 – 6,10	6,11 и выше	5,03 и ниже	5,04 – 6,53	6,54 и выше
14	4,05 и ниже	4,06 – 5,55	5,56 и выше	4,53 и ниже	4,54 – 6,43	6,44 и выше
15	3,55 и ниже	3,56 – 5,45	5,46 и выше	4,43 и ниже	4,44 – 6,32	6,33 и выше
16	3,45 и ниже	3,46 – 5,35	5,36 и выше	4,33 и ниже	4,34 – 6,22	6,23 и выше
	Подтягивания на перекладине (раз)			Подъем туловища за 30 сек. (раз)		
9	6 и выше	5 – 2	1 и ниже	16 и выше	15 – 10	9 и ниже
10	7 и выше	6 – 2	1 и ниже	18 и выше	17 – 11	10 и ниже
11	8 и выше	7 – 2	1 и ниже	19 и выше	18 – 11	10 и ниже
12	9 и выше	8 – 2	1 и ниже	20 и выше	18 – 12	11 и ниже
13	10 и выше	9 – 3	2 и ниже	21 и выше	19 – 13	12 и ниже
14	11 и выше	10 – 4	3 и ниже	22 и выше	21 – 13	12 и ниже
15	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	23 и выше	22 – 14	13 и ниже
16	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	24 и выше	23 – 15	14 и ниже
Лыжная подготовка, 1 км						
9	Преодоление дистанции без учета времени					
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	6,30 и ниже	6,31 - 7,29	7,30 и выше	7,00 и ниже	7,01 – 8,09	8,10 и выше
12	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
13	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
14	5,30 и ниже	5,31 – 6,44	6,45 и выше	6,00 и ниже	6,01 – 7,14	7,15 и выше
15	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
16	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
2 км						
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	Преодоление дистанции без учета времени					
12	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше	14,30 и ниже	14,31 – 15,29	15,30 и выше
13	13,00 и ниже	13,01 – 14,29	14,30 и выше	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше
14	12,00 и ниже	12,01 – 13,99	14,00 и выше	13,00 и ниже	12,99 – 14,29	14,30 и выше
15	11,30 и ниже	11,31 – 12,99	13,00 и выше	12,30 и ниже	12,31 – 13,99	14,00 и выше
16	10,00 и ниже	10,01 – 12,29	12,30 и выше	12,00 и ниже	12,31 – 13,29	13,30 и выше

Приложение 2

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	*ФИО учащегося*	*Способность следить одновременно за двумя или больше происходящим и вокруг событиями*			*Любопытство*			*Способность прослеживать причинно-следственные связи и делать выводы*			*Отличная память*			*Большой словарный запас и сложные синтаксические конструкции*			*Высокий порог отключения (нетерпимы, когда за них решают и подсказывают*			*Высокая избирательная концентрация внимания*			*Упорство в достижении цели в сфере, которая интересна*			*Высокий уровень притязаний в этой сфере*			Сводные данные		
		1	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*	*1*	*2*	*3*
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
																													Высокий		
																													Достаточный		
																													Низкий		

Диагностический метод
наблюдение креативности (по А.И. Луку)

№	*Ф.И.О.*	*Признаки и параметры*																							
		Зоркость в поисках		*Способность к свертыванию мыслительных операций*		*Способность к переносу*		*Боковое мышление*		*Цельность восприятия*		*Готовность памяти*		*Гибкость мышления*		*Гибкость интеллекта*		*Способность к оценочным действиям*		*Легкость генерирования идей*		*Осмысленность речи*		*Способность к доведению до конца*	
		1	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*	*1*	*2*
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									

Приложение 3

Исследование развития личности учащегося

№	ФИО учащихся	Уровень развития креативных способностей			Воспитание нравственных качеств			Удовлетворенность учащихся жизнедеятельностью			Сводные данные		
		Этапы			Этапы			Этапы			Этапы		
		1	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***	***1***	***2***	***3***
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
Высокий ***Достаточный*** ***Низкий***													