

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от « 29 » 08 2025 года



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова

Приказ № 79
от « 29 » 08 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 11-14 лет
срок реализации: 1 год (144 часа)

автор-составитель:
Егоров Анатолий Михайлович
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Егоров Анатолий Михайлович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	11-14 лет
5.3.	Характеристика программы: – тип программы – вид программы – принцип проектирования программы – форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая очная, групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	формирование устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке
5.5.	Образовательные модули	общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка
6.	Формы и методы образовательной деятельности	словесный, наглядный, практический, игровой и соревновательный
7.	Формы мониторинга результативности	контрольные нормативы, соревнования
8.	Результативность реализации программы	выпускник будет проявлять устойчивый интерес к данному спортивному направлению объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «Лёгкая атлетика» – 100% Достижения обучающихся объединения:

		1 место – Набиуллин Искандер, Егоров Владислав, Егоров Семён – летнее первенство муниципального образования город Набережные Челны по лёгкой атлетике, г. Набережные Челны (22.05.2025-23.05.2025)
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025г. – дата утверждения и последней корректировки программы, утверждена приказом №179 от 29.08.2025г. муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
10.	Рецензенты	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	2
Информационная карта образовательной программы	2
Пояснительная записка	5
Учебный (тематический) план	12
Содержание программы	12
Планируемые результаты освоения программы	22
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
Организационно-педагогические условия реализации программы	25
Формы контроля	25
Список использованных источников и литературы	32
Приложения. Календарный учебный график	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Легкая атлетика» ориентирована на получение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов, благодаря комплексному подходу в преподавании легкой атлетики. Благодаря собственному научному опыту автора программы и её апробации в работе новейших методик, данная программа удовлетворяет всем требованиям нового образовательного стандарта детей в дополнительном образовании.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Конвенция ООН о правах ребенка [1];
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [2];
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [3];
4. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [4];
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» [5];
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [6];
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [7];
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [8];
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации» [9];
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [10]
11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.) [11];
12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети» [12];
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» [13];
14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ [14];

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023 г.) [15];

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [16];

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.) [17];

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий» [18];

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [19];

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.) [20];

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [21]

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для

реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны») [22];

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») [23];

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.) [24];

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [25];

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 26.12.2024 г.) [26];

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [27];

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №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» [28];

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [29];

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [30];

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [31];

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [32];

33. Распоряжение правительства Российской Федерации от 17.08.2024г. № 32234-р «Об утверждении реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (ред. от 08.05.2025) [33];

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст) [34];

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023 N 24-ЗРТ) [35];

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [36];

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [37].

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [35].

Программа размещена в информационной системе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» <https://xn--16-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/1052-legkaya-atletika>

Актуальность программы

Этап начальной подготовки является основной составляющей многолетней подготовки легкоатлетов. На данном этапе следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая основа для дальнейшего совершенствования в своем виде специализации. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преимущество в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Педагогическая целесообразность программы

При систематических занятиях легкой атлетикой создаются благоприятные условия для развития обучающегося. Развивается мотивация к познанию и творчеству, растет дисциплина. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Социальная значимость занятий легкой атлетикой проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

Таким образом, легкую атлетику можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии человека.

Новизна программы состоит в разработке собственных методик на основании научных экспериментов и внедрении их в тренировочный процесс. Интеграция новейших систем развития функциональной подготовки. Использование в обучающем процессе методов специальной подготовки. Развитие физических качеств, обучающихся путем использования в занятиях упражнений из различных видов спортивных игр, гимнастики, йоги. Дает возможность огромной вариативности тренировок.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является то, что к числу планируемых результатов освоения образовательной программы отнесены: основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, **методов** контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Цель программы: формирование устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Задачи программы:

Обучающие

- обучить технике и тактике выполнения систем упражнений по видам спорта;
- обучить жизненно-важным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и трудовой деятельности;
- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- обучить основам обеспечения безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Развивающие

- увеличить и расширить двигательный потенциал спортсмена;
- способствовать развитию физических качеств, обучающихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать физические данные ребенка, внимание, мышечную память, координацию движений, пространственную ориентировку;
- развивать гибкость, координацию, смелость, силу, выносливость, быстроту.

Воспитательные

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств;

- способствовать чувству коллективизма, умению работать в команде, уважению к людям разных национальностей;
- воспитывать общую культуру личности ребенка;
- воспитывать дисциплинированность, нравственные спортивные ценности;
- воспитывать потребность здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана (ориентирована) на детей возрастом от 11 до 14 лет.

Объем программы

Учебно-тренировочный процесс рассчитан программой на 1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Формы организации образовательного процесса

Групповые учебно-тренировочные занятия, беседы, работа с цифровыми ресурсами, воспитательные мероприятия.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий

Недельная нагрузка первого года обучения составляет 4 часа в неделю (2 занятия в неделю по 2 часа).

Педагогические технологии, применяемые в программе

На занятиях применяются групповые технологии, игровое обучение, наглядные средства. Главным образом, это осуществляется в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеороликов. Такие формы работы, как просмотр и разбор видеороликов по легкой атлетике, выполнение интерактивных заданий по теме «Легкая атлетика» на онлайн-платформе помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Игровые и соревновательные технологии применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры. Круговая тренировка предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные, предметные и личностные результаты:

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

–

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Организация воспитательной работы в рамках программы

Организация воспитательной работы происходит в виде проведения игровых мероприятий, спортивных соревнований. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

Обоснование использования дистанционных образовательных технологий

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися педагогом используются электронные образовательные ресурсы:

Программа содержит блок дистанционного обучения. В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332>

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает несколько видов мониторинга.

Вводный контроль (в начале учебного года) проводится в форме контрольных нормативов. Промежуточный контроль (в середине учебного года) проводится в форме повторной сдачи контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме итоговой сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике. В рамках итогового контроля обучающиеся также выполняют компьютерное тестирование по теме «Легкая атлетика» на платформе <https://resh.edu.ru/>.

Контроль посещаемости проводится на каждом занятии.

Учебный (тематический) план

№	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	«Правила поведения на занятиях легкой атлетики, техника безопасности»	4	2	2	беседа	опрос
2.	«Основы знаний по легкой атлетике»	24	10	14	беседа, тренировочное занятие	сдача нормативов
3.	«Бег на короткие дистанции»	30	10	20	тренировочное занятие	сдача нормативов
4.	«Прыжки»	34	10	24	тренировочное занятие	сдача нормативов
5.	«Метание малого мяча»	24	10	14	тренировочное занятие	сдача нормативов
6.	«Кроссовая подготовка»	12	6	6	тренировочное занятие	сдача нормативов
7.	«Воспитательная работа»	8	4	4	беседа	участие в мероприятиях
8.	«Контроль»	8	4	4	практическое занятие	тестирование, сдача контрольных нормативов
итого часов		144	56	88		

Содержание дополнительной образовательной программы

Раздел 1. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности (4 часа)

Тема 1.1. «Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой»

Теория: беседа с обучающимися, техника безопасности, правила поведения на занятии.

Практика: практический показ выполнения упражнений с правильной техникой безопасности.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, объяснение, опрос.

Тема 1.2. «Подготовка к занятиям легкой атлетикой»

Теория: объяснение движений при выполнении разных упражнений.

Практика: имитация выполнения элементов разных упражнений.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, объяснение, опрос.

Раздел 2. Основы знаний по легкой атлетике (24 часа)

Тема 2.1. «Знания о легкой атлетике. Развитие силы»

Теория: объяснение методов развития силовых способностей.

Практика: многократное повторение упражнений на развитие силовых способностей.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.2. «Знания о легкой атлетике. Развитие силы»

Теория: объяснение методов развития силовых способностей.

Практика: многократное повторение упражнений на развитие силовых способностей.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.3. «Знания о легкой атлетике. Развитие силы»

Теория: объяснение методов развития силовых способностей.

Практика: многократное повторение упражнений на развитие силовых способностей.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.4. «Знания о легкой атлетике. Развитие быстроты»

Теория: объяснение способов развития быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

Практика: многократное повторение упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.5. «Знания о легкой атлетике. Развитие быстроты»

Теория: объяснение способов развития быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

Практика: многократное повторение упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.6. «Знания о легкой атлетике. Развитие быстроты»

Теория: объяснение способов развития быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

Практика: многократное повторение упражнений на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств волейболиста.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.7. «Знания о легкой атлетике. Развитие выносливости»

Теория: объяснение условий развития выносливости и техники движений с оптимальным мышечным напряжением.

Практика: многократное интенсивное выполнение упражнений на развитие выносливости.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.8. «Знания о легкой атлетике. Развитие выносливости»

Теория: объяснение условий развития выносливости и техники движений с оптимальным мышечным напряжением.

Практика: многократное интенсивное выполнение упражнений на развитие выносливости.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.9. «Знания о легкой атлетике. Развитие выносливости»

Теория: объяснение условий развития выносливости и техники движений с оптимальным мышечным напряжением.

Практика: многократное интенсивное выполнение упражнений на развитие выносливости.
Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.10. «Знания о легкой атлетике. Развитие гибкости»

Теория: объяснение способов выполнения упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости и увеличение подвижности суставов.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости, движений с большой амплитудой и упражнений на растягивание.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.11. «Знания о легкой атлетике. Развитие гибкости»

Теория: объяснение способов выполнения упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости и увеличение подвижности суставов.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости, движений с большой амплитудой и упражнений на растягивание.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Тема 2.12. «Знания о легкой атлетике. Развитие гибкости»

Теория: объяснение способов выполнения упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие гибкости и увеличение подвижности суставов.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости, движений с большой амплитудой и упражнений на растягивание.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение.

Раздел 3. Обучение технике бега на короткие дистанции (30 часов)

Тема 3.1. «Техника бега на короткие дистанции. Вводное занятие»

Теория: изучение техники бега на короткие дистанции.

Практика: правильная постановка рук, правильная постановка ног, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, просмотр и разбор видеоролика по легкой атлетике на платформе <https://resh.edu.ru/>, упражнение.

Тема 3.2. «Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт»

Теория: изучение техники бега на короткие дистанции, высокий старт.

Практика: отработка высокого старта, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.3. «Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Постановка рук»

Теория: изучение техники бега на короткие дистанции, высокий старт.

Практика: отработка правильной постановки рук, перемещений, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.4. «Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Постановка ног»

Теория: закрепление техники бега на короткие дистанции, высокий старт.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение

Тема 3.5. «Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт»

Теория: объяснение правильной постановки рук, правильная постановка ног.

Практика: отработка низкого старта, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, показ, упражнение, игра.

Тема 3.6. «Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Постановка рук»

Теория: изучение техники бега на короткие дистанции, низкий старт.

Практика: отработка правильной постановки рук, перемещений, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.7. «Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Постановка ног»

Теория: изучение техники бега на короткие дистанции, низкий старт.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.8. «Закрепление техники бега на короткие дистанции с высоким и низким стартом»

Теория: закрепление техники бега на короткие дистанции, высокий старт, низкий старт.

Практика: выполнение интерактивных заданий, отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, бег на короткую дистанцию.

Формы и методы проведения занятия: выполнение интерактивных заданий на платформе <https://resh.edu.ru/>, рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.9. «Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег»

Теория: спринтерский бег.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, спринтерский бег.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.10. «Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег. Стартовый разгон»

Теория: спринтерский бег: стартовый разгон.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, спринтерский бег.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.11. «Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег. Бег по дистанции»

Теория: спринтерский бег: стартовый разгон, бег по дистанции.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, спринтерский бег.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.12. «Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег. Финиширование»

Теория: спринтерский бег: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, спринтерский бег.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.13. «Техника бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей»

Теория: техника спринтерского бега, объяснение способов развития координационных способностей.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, способов координации, спринтерский бег.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.14. «Закрепление техник бега на короткие дистанции»

Теория: повторение техники бега на короткие дистанции с высоким и низким стартом, спринтерского бега.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, бег на короткую дистанцию, спринтерский бег.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 3.15. «Подвижные игры»

Теория: описание способов совершенствования техники и тактики игры.

Практика: общая физическая подготовка, игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Раздел 4. Прыжки (34 часа)

Тема 4.1. «Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, прыжки в длину»

Теория: изучение техники прыжка в длину.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.2. «Закрепление техники прыжка в длину и изучение техники разбега»

Теория: повторение техники прыжка в длину. Объяснение техники разбега.

Практика: выполнение интерактивных заданий, отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, выполнение интерактивных заданий на платформе <https://resh.edu.ru/>, показ, упражнение.

Тема 4.3. «Закрепление техники разбега»

Теория: повторение техники разбега.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.4. «Изучение техники отталкивания»

Теория: объяснение техники отталкивания.

Практика: подбрасывание мяча над сеткой и блокирование мяча с противоположной стороны, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.5. «Закрепление техники отталкивания»

Теория: повторение техники отталкивания.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.6. «Изучение техники приземления»

Теория: объяснение техники приземления.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.7. «Закрепление техники приземления»

Теория: повторение техники приземления.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.8. «Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, прыжки в длину с разбега»

Теория: совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.9. «Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, прыжки в длину с разбега»

Теория: совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 4.10. «Упражнения на развитие гибкости, прыжка в высоту»

Теория: изучение прыжка в высоту

Практика: упражнения, прыжок в высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.11. «Изучение техники прыжка в высоту»

Теория: объяснение техники прыжка в высоту.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.12. «Изучение техники прыжка в высоту с разбегом»

Теория: объяснение техники прыжка в высоту с разбегом.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.13. «Изучение техники прыжка в высоту с разбегом и отталкиванием»

Теория: объяснение техники прыжка в высоту с разбегом и отталкиванием.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.14. «Закрепление техник прыжка в высоту и прыжка в длину»

Теория: повторение техник прыжка в высоту и прыжка в длину.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.15. «Изучение техники прохождения планки»

Теория: объяснение техники прохождения планки.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину, прыжок в высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.16. «Закрепление техники прохождения планки»

Теория: повторение техники прохождения планки.

Практика: отработка правильной постановки рук, правильной постановки ног, перемещений, прыжок в длину, прыжок в высоту.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, беседа, упражнение.

Тема 4.17. «Подвижные игры»

Теория: описание способов совершенствования техники и тактики игры.

Практика: общая физическая подготовка, игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Раздел 5. Метание малого мяча (24 часа)

Тема 5.1. «Метание малого мяча. Вводное занятие»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, просмотр видеофильма.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма, просмотр видеофильма <https://www.youtube.com/watch?v=DPdxWZfsr7s>.

Тема 5.2. «Формирование спортивного характера»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, выполнение тренировочных заданий.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.3. «Техника метания малого мяча. Изучение техники метания»

Теория: изучение техники метания малого мяча с разбега.

Практика: правильная постановка ног, перемещение.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма, просмотр и разбор видеоролика по легкой атлетике на платформе <https://resh.edu.ru/>.

Тема 5.4. «Техника метания малого мяча. Изучение техники метания»

Теория: изучение техники метания малого мяча с разбега.

Практика: правильная постановка ног, перемещение.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.5. «Техника метания малого мяча. Отработка техники метания»

Теория: изучение техники метания малого мяча с разбега.

Практика: правильная постановка ног, перемещение.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.6. «Подвижные игры»

Теория: описание способов совершенствования техники и тактики игры.

Практика: общая физическая подготовка, игра.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Тема 5.7. «Техника метания малого мяча. Изучение техники разбега при метании»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, просмотр видеофильма <https://www.youtube.com/watch?v=AyGwB-tSgUg>.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.8. «Техника метания малого мяча. Изучение техники разбега при метании»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, выполнение тренировочных заданий.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.9. «Техника метания малого мяча. Отработка техники разбега при метании»

Теория: совершенствование техники метания малого мяча с разбега.

Практика: общая физическая подготовка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 5.10. «Отработка техники метания малого мяча»

Теория: совершенствование техники метания малого мяча с разбега.

Практика: общая физическая подготовка.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, упражнение.

Тема 5.11. «Техника метания малого мяча. Успешные практики»

Теория: рассказ о достижениях, успешных практиках.

Практика: дискуссия, индивидуальные рекомендации.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, вопросно-ответная форма.

Тема 5.12. «Техника метания малого мяча. Мастер-класс по совершенствованию техники»

Теория: описание способов совершенствования техники метания.

Практика: мастер-класс.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, показ, мастер-класс, игра.

Раздел 6. Кроссовая подготовка (12 часов)

Тема 6.1. «Развитие выносливости. Техника бега 10 минут»

Теория: правильная техника выполнения упражнений ОФП.

Практика: медленный бег 10 мин., ОРУ, СБУ, упражнения с отягощениями.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.2. «Развитие выносливости. Бег 10 минут»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: медленный бег 10 мин., ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение, игра.

Тема 6.3. «Развитие выносливости. ОФП»

Теория: правильная техника выполнения упражнений ОФП.

Практика: сдача нормативов ОФП.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.4. «Развитие выносливости. Техника бега 15 минут»

Теория: правильная техника выполнения упражнений.

Практика: медленный бег 15 мин., ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.5. «Развитие выносливости. Бег 15 минут»

Теория: правильная техника выполнения упражнений ОФП.

Практика: медленный бег 15 мин., ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 6.6. «Развитие выносливости. ОРУ. Бег 15 минут»

Теория: правильная техника выполнения ОРУ.

Практика: медленный бег 15 мин., ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Раздел 7. Воспитательная работа (8 часов)

Тема 7.1. «День лёгкой атлетики»

Теория: определение этапов мероприятия, подготовка игр, объяснение правил.

Практика: игры на свежем воздухе, эстафеты.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, игра.

Тема 7.2. «Легкая атлетика и здоровый образ жизни»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, просмотр видеоролика.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=es9yAsiMuRU>, вопросно-ответная форма.

Тема 7.3. «Спортивный марафон»

Теория: беседа со спортсменом легкоатлетом, объяснение правил мероприятия.

Практика: мастер-класс от опытного спортсмена-легкоатлета.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 7.4. «Международный день спорта»

Теория: лекция по теме.

Практика: дискуссия по теме, просмотр видеоролика.

Формы и методы проведения занятия: рассказ, просмотр видеоролика <https://www.youtube.com/watch?v=tWkSNKRZ9IY>, вопросно-ответная форма.

Раздел 8. Контроль (8 часов)

Тема 8.1. «Вводный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОРУ, инструктаж по сдаче нормативов.

Практика: сдача нормативов ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 8.2. «Промежуточный контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОРУ, инструктаж по сдаче нормативов.

Практика: сдача нормативов ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Тема 8.3. «Итоговый контроль. Тестирование»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОРУ, инструктаж по выполнению тестирования на онлайн-платформе.

Практика: выполнение компьютерного тестирования на платформе <https://resh.edu.ru/>.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, тестирование, работа с цифровым ресурсом.

Тема 8.4. «Итоговый контроль. Сдача нормативов»

Теория: правильная техника выполнения нормативов ОРУ, инструктаж по сдаче нормативов.

Практика: сдача нормативов ОРУ.

Формы и методы проведения занятия: объяснение, упражнение.

Планируемые результаты освоения программы

раздел программы или задача	планируемый результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
«Правила поведения на занятиях легкой атлетики, техника безопасности»	знает правила поведения на занятии и технику безопасности и ведёт себя в рамках этих правил	знает правила по ТБ и правила поведения, но не всегда следует им	плохо знает правила поведения, ТБ. Наблюдаются нарушения в поведении. Требуется напоминание педагога	наблюдение беседа опрос
«Основы знаний по легкой атлетике»	знает способы выполнения упражнений общей физической подготовки на развитие основных физических качеств и уверенно выполняет	знает способы выполнения упражнений общей физической подготовки на развитие основных физических качеств, но выполняет неуверенно	частично знает способы выполнения упражнений общей физической подготовки на развитие основных физических качеств, но требуется помощь при выполнении	наблюдение беседа опрос
«Обучение технике бега на короткие дистанции»	знает технику бега на короткие дистанции, правильную постановку ног. Умеет выполнять низкий, высокий старт, разгон	знает технику бега на короткие дистанции, правильную постановку ног. Делает ошибки при выполнении низкого, высокого старта, разгона	частично знает технику бега на короткие дистанции, правильную постановку ног. Не умеет выполнять низкий, высокий старт, разгон	наблюдение беседа опрос
«Прыжки»	знает технику выполнения прыжка в длину. Умеет правильно выполнять разбег,	знает технику выполнения прыжка в длину. Делает ошибки при выполнении разбега,	частично знает технику выполнения прыжка в длину. Не умеет выполнять разбег,	наблюдение беседа опрос

	отталкивание, приземление	отталкивания, приземления	отталкивание, приземление	
«Метание малого мяча»	знает технику выполнения метания малого мяча. Умеет правильно выполнять постановку ног, перемещение, разбег	знает технику выполнения метания малого мяча. Делает ошибки при выполнении постановки ног, перемещения, разбега	частично знает технику выполнения прыжка в длину. Не умеет выполнять постановку ног, перемещение, разбег	наблюдение беседа опрос
«Кроссовая подготовка»	знает технику медленного бега. Умеет правильно выполнять упражнения на выносливость	знает технику медленного бега. Делает ошибки при выполнении упражнений на выносливость	частично знает технику медленного бега. Не умеет выполнять упражнения на выносливость	наблюдение беседа опрос
«Воспитательная работа»	запоминает материал, может пересказать	запоминает материал не в полном объёме	невнимательны й	наблюдение беседа опрос
«Вводный контроль»	бег 30 м (сек.) – 6,0 кросс 1,5 км (мин.) – 9,5 прыжок в длину с места (см.) – 160 поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 20 подтягивание из вися (раз) – 4 отжимания от пола (раз) – 5 метание мяча	бег 30 (сек.) – 6,6 кросс 1,5 км (мин.) – 10,3 прыжок в длину с места (см.) – 150 поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 15 подтягивание из вися (раз) – 2 отжимания от пола (раз) – 3	бег 30 м (сек.) – 7,0 и более кросс 1,5 км (мин.) – 11,0 и более прыжок в длину с места (см.) – 130 и менее поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 1 и менее подтягивание из вися (раз) – 0 отжимания от пола (раз) – 1 и менее	результаты протоколов

	150 г (м.) – 25	метание мяча 150 г (м.) – 20	метание мяча 150 г (м.) – 10 и менее	
«Промежуточный контроль»	бег 30 м (сек.) – 5,8 кросс 1,5 км (мин.) – 9,0 прыжок в длину с места (см.) – 165 поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 23 подтягивание из виса (раз) – 5 отжимания от пола (раз) – 7 метание мяча 150 г (м.) – 30	бег 30 м (сек.) – 6,3 кросс 1,5 км (мин.) – 9,8 прыжок в длину с места (см.) – 155 поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 18 подтягивание из виса (раз) – 3 отжимания от пола (раз) – 4 метание мяча 150 г (м.) – 24	бег 30 м (сек.) – 6,8 кросс 1,5 км (мин.) – 10,5 прыжок в длину с места (см.) – 135 поднимание туловища - пресс 30 сек (раз) – 5 подтягивание из виса (раз) – 1 отжимания от пола (раз) – 2 метание мяча 150 г (м.) – 16	результаты протоколов
«Итоговый контроль»	бег 30 м (сек.) – 5,5 кросс 1,5 км (мин.) – 8,5 прыжок в длину с места (см.) – 170 поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 25 подтягивание из виса (раз) – 6 отжимания от пола (раз) – 8 метание мяча 150 г (м.) – 34	бег 30 м (сек.) – 6,0 кросс 1,5 км (мин.) – 9,3 прыжок в длину с места (см.) – 160 поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 20 подтягивание из виса (раз) – 4 отжимания от пола (раз) – 5 метание мяча 150 г (м.) – 27	бег 30 м (сек.) – 6,5 кросс 1,5 км (мин.) – 10,0 прыжок в длину с места (см.) – 140 поднимание туловища пресс 60 сек (раз) – 15 подтягивание из виса (раз) – 2 отжимания от пола (раз) – 3 метание мяча 150 г (м.) – 20	результаты протоколов

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы

- помещение, приспособленное для занятий в СОШ №53 и СОШ №39;
- спортивный зал;
- стадион.

Материально-технические условия

- большой спортивный зал в СОШ №53, СОШ №39 г. Набережные Челны;
- стадион СОШ №53, СОШ №39;
- библиотека и читальный зал;
- наглядные пособия;
- оборудование, необходимое для занятий;
- скакалки;
- мячи;
- обручи.

Внешние условия

- участие в соревнованиях;
- активное участие в массовых мероприятиях отдела «Олимпиец» и Дворца.

2.2. Формы контроля

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- промежуточный в середине года;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы в конце учебного года.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Диагностика уровня знаний обучающихся

Низкий уровень – отвечает на наводящие вопросы педагога, уметь выполнять самостраховку с помощью педагога;

Средний уровень – уметь провести и организовать 1 игру с помощью педагога, неуверенно рассказывает;

Высокий уровень – уверенно рассказывать о значении физических нагрузок на организм человека, свободно уметь организовать и провести 2 игры.

Механизм отслеживания (формы)

Основными формами подведения итогов программы являются:

– контрольные нормативы, в частности, умение осуществлять бег на заданной дистанции, различные виды прыжков и метаний, умение выполнять индивидуальные и коллективные действия.

– тестирование знаний основ техники легкоатлетических, специальных упражнений.

По результатам итогового контроля выпускники объединения получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы на стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся. Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся

ФИО педагога _____ объединения _____ в 20__ / 20__ уч. году
 группа _____ возраст детей _____ год обучения _____ особые замечания _____

№	Ф. И. обучающегося	Показатели развития личности обучающихся														Индивидуальные особенности личности ребенка	Итог	
		Активность		Развитие интеллектуальной сферы		Развитие эмоциональной сферы		Целеустремленность		Креативность		Сформированность отношений к различным сферам деятельности		Нравственное развитие				
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		
11.																		
12.																		
13.																		
14.																		
15.																		
	Итого:																	

Показатели развития личности ребёнка

Шкала оценки развития личности ребенка

При оценке личностного роста обучающихся используется карта личностного роста обучающихся.

Баллы по данной шкале выставляются в КЛРО следующим образом:

критический	допустимый	рациональный	оптимальный			
1	2	3	4	5	6	7

- 1 – 2,5 баллов – критический уровень
- 2,5 – 4 баллов – допустимый уровень
- 4 – 5,5 баллов – рациональный уровень
- 5,5 – 7 баллов – оптимальный уровень

1. Активность – это деятельное участие ребёнка в освоении окружающего мира.
2. Развитость эмоциональной сферы – развитость формы выражения внутренних переживаний ребёнка.
3. Целеустремлённость – сочетает в себе наличие выбранной цели и волевое управление своим поведением. Человеку важно уметь видеть цель, учитывать свои возможности, уметь планировать свои действия.
4. Креативность – творческие способности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности.
5. Развитость интеллектуальной сферы – развитость умственных способностей ребенка. От умственных способностей зависит успешность освоения ребенком различных видов деятельности. Понятие включает в себя способность усваивать новую информацию, логично излагать собственные мысли.
6. Нравственное развитие – добровольное соблюдение ребенком принятых норм и правил поведения в обществе. Понятие включает в себя культуру поведения и общения, которая проявляется в доброжелательности, отзывчивости, тактичности, честности, уважительности.
7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности – сформированность собственного отношения ребёнка к самому себе, другим людям, окружающему миру.
8. Индивидуальные особенности – а) особенности ВНД (тип темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик); б) ведущая репрезентативная система (визуал, аудиал, кинестетик).

Критерии оценки показателей

1. Активность:
Оптимальный уровень – регулярно проявляет активность в решении поставленных задач, самостоятельно организует свою деятельность, часто выступает организатором и инициатором коллективных дел.
Рациональный уровень – ответственно относится к порученным заданиям, но не всегда проявляет инициативу и организаторские способности.

Допустимый уровень – активность в делах коллектива ситуативна, организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в коллективных мероприятиях.

Критический уровень – пассивен, характерная позиция- слушатель, наблюдатель; к делам коллектива безразличен.

2. Развитость эмоциональной сферы:

Оптимальный уровень – умеют глубоко эмоционально переживать и живо реагировать на жизненные явления; как правило, не только сочувствует и сопереживает другим людям, но и старается помочь им преодолеть жизненные трудности; хорошо владеет собой.

Рациональный уровень – может живо и эмоционально реагировать на жизненные явления, умеют сочувствовать, сопереживать другим людям, но проявляется это не регулярно.

Допустимый уровень – эмоционально реагирует на жизненные явления, но не умеют сочувствовать и сопереживать другим людям.

Критический уровень – свойственны отчуждённость, безразличность, равнодушие к происходящему вокруг, не умеют и не желают сочувствовать, сопереживать другим людям.

3. Целеустремлённость (для младшего школьного возраста):

Оптимальный уровень – проявляет собранность, организованность, настойчив в достижении поставленных целей, стремится добиться высоких результатов в своей деятельности.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; не проявляет упорства в обогащении знаниями, умениями, навыками.

Допустимый уровень – не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чаще всего полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.

Критический уровень – отсутствует собранность, организованность, не желает преодолевать трудности; равнодушно относится к результатам своей деятельности.

Целеустремленность (для подросткового и ст.школьного возраста)

Оптимальный уровень – умеет ставить перед собой цель и добиваться ее осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.

Рациональный уровень – может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.

Допустимый уровень – не всегда собран, организован, не всегда настойчив в достижении поставленных целей; не всегда стремится добиться результатов деятельности.

Критический уровень – целеустремлённость отсутствует полностью; не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать кем и каким хочет стать.

4. Креативность.

Оптимальный уровень – предпочитает решать новые, нестандартные задачи, всегда искать различные, в том числе и собственные пути решения.

Рациональный уровень – проявляет стремление решать нестандартные задачи, находить собственные способы решения, без опоры на заданные образцы, но не всегда доводит начатое дело до конца. Добиваясь результата, может довольствоваться внешним оригинальничанием.

Допустимый уровень – предпочитает стандартные типовые задачи, действовать по образцу; редко проявляет творческую инициативу, даже добиваясь определённых результатов.

Критический уровень – предпочитает решать стандартные типовые задачи, никогда не проявляет творческую инициативу.

5. Развитость интеллектуальной сферы.

Оптимальный уровень – хорошо понимает и всегда анализирует условия заданного до выполнения, может выполнить заданное несколькими способами и умеют выделить и рассказать о наиболее существенном в процессе получения результата; как правило, имеет своё мнение и умеют его представить другим; умеют делать обобщения, выводы; хорошо применяет полученные знания на практике.

Рациональный уровень – как правило, понимает и умеет проанализировать условия задачи, умеют объяснить полученный конкретный результат и способ его получения; не всегда умеют применять знания на практике за пределами ситуации их получения.

Допустимый уровень – не всегда логично и систематизировано излагает свои мысли, новый материал усваивает частично; свойственны медленное решение задач и длительное обдумывание ответа на вопрос.

Критический уровень – не всегда понимает и часто затрудняется в анализе условий задачи; трудно осваивает новую информацию и практические действия; не может логично и систематизировано изложить свои мысли; нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

6. Нравственное развитие.

Оптимальный уровень – отличается высокой степенью ответственности, добросовестностью, порядочностью, стойкими моральными принципами, развитым самоконтролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей иногда в ущерб личным целям.

Рациональный уровень – знают правила и нормы поведения, принятые в обществе, но не всегда их придерживаются; не всегда умеют регулировать своё поведение и контролировать свои эмоции.

Допустимый уровень – не всегда осознаёт правила и нормы поведения, принятые в обществе. Склонен к непостоянству, легко бросает начатое дело, часто теряется, не умеют организовать порядок выполнения своих дел.

Критический уровень – указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями); недобросовестен, не прилагает усилий к выполнению общественных требований и культурных норм; презрительно относится к моральным ценностям.

7. Сформированность отношения к различным сферам деятельности.

Оптимальный уровень – имеет внутренние отношенческие установки к разным сферам деятельности, которые осознанно определены и проявляются в поведении в различных ситуациях, умеют строить гибкие, позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Практически сформирована структура «Я», высокая степень позитивного самовосприятия, умение самовыражаться, уважительно относиться к себе как к личности и индивидуальности.

Рациональный уровень – как правило, имеет избирательное, но достаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; складываются внутренние установки, привычки и индивидуальные предпочтения в соответствии с принятыми в ближайшем сообществе нормами; умеют строить позитивные отношения с окружающими и с самим собой. Уделяет собственному «Я» достаточно внимания, старается быть позитивным в своём самовосприятии, а также серьёзно задумывается о способах самовыражения.

Допустимый уровень – имеет недостаточно устойчивое отношение к различным сферам деятельности; не всегда умеют строить позитивные взаимоотношения с окружающими и с самим собой, не всегда отличается адекватной самооценкой; затрудняется в постановке целей и предвидении результатов своей деятельности;

Критический уровень – отличается неадекватной самооценкой; отсутствием ориентации на будущее; неспособен поддерживать длительные отношения и выстраивать позитивные, доверительные отношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Свойственен повышенный уровень конфликтности. Не способен ставить цели и предвидеть результаты своей деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/] (дата обращения 15.05.2025г.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025 г.) [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=500648>] (дата обращения 10.08.2025г.);
3. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 10.05.2025г.);
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367326>]] (дата обращения 15.05.2025г.);
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Федеральный закон. - Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/]] (дата обращения 15.05.2025г.);
6. Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>] (дата обращения 15.05.2025г.);
7. Указ президента Российской Федерации от 09.07.2021 г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/401425792/>]] (дата обращения 15.05.2025г.);
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50542>] (дата обращения 15.05.2025г.);
9. Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024г. №145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации». [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://kremlin.ru/acts/bank/50358>] (дата обращения 15.05.2025г.);
10. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 No 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства». План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 No 1547-р.) [Электронный ресурс] / Указ. - Режим доступа: [<http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

11. Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Федеральный закон. Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_357066/] (дата обращения 15.05.2025г.);

12. Федеральный проект «Мы вместе» национального проекта «Молодежь и дети». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. - Режим доступа: [<https://национальныепроекты.рф/new-projects/molodezh-i-deti/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2024 г. №499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202408160022>] (дата обращения 15.05.2025г.);

14. Приказ Министерства науки и высшего образования и науки № 465 и Министерства просвещения №345 Российской Федерации от 19.05.2022 года «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/436767209>] (дата обращения 15.05.2025г.);

15. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-03092019-n-467/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.). [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73807206/>] (дата обращения 25.02.2025 г.);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202502120007>] (дата обращения 10.08.2025г.);

20. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 01.07.2025г.). [Электронный ресурс] / Концепция. - Режим доступа: [<http://government.ru/docs/all/140314/>] (дата обращения 25.02.2025г.);

21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685) [Электронный ресурс] / Письмо. - Режим доступа: [<https://legalacts.ru/doc/pismo-rossporta-ot-21032008-n-ia-02-07912-metodicheskie/>] (дата обращения 10.08.2025г.);

22. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. - Режим доступа: [<https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-29092023-n-ab-393506-o-metodicheskikh/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

23. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»). [Электронный ресурс] / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации. -Режим доступа: [https://fsosh1-sr.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Pis_mo_Minprosveshcheniya_Rossii_ot_31.01.2022_N_DG_2450_6.pdf] (дата обращения 15.05.2025г.);

24. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://clck.ru/gkzddq>] (дата обращения 15.05.2025г.);

25. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2» [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202505200002>] (дата обращения 10.08.2025г.);

26. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.). [Электронный ресурс] / Постановление. - Режим доступа: [<https://base.garant.ru/71848426/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

27. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/726730634>] (дата обращения 15.05.2025г.);

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №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». [Электронный ресурс] / Приказ. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72131012/>] (дата обращения 15.05.2025г.);

29. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDO5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>] (дата обращения 10.08.2025г.);

30. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (с изм. 24.10.2024 г.) [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403305437/>] (дата обращения 10.08.2025г.);

31. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции [Электронный ресурс] / Распоряжение. - Режим доступа: [<https://docs.cntd.ru/document/1313307428/titles/6500IL>] (дата обращения 10.08.2025г.);

32. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». [Электронный

ресурс] / Распоряжение Правительства РФ. - Режим доступа: [\[https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/\]](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409217040/) (дата обращения 15.05.2025г.);

33. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. - Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/420277810\]](https://docs.cntd.ru/document/420277810) (дата обращения 15.05.2025г.);

34. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 7.0.103-2023 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиотечно-информационное обслуживание. Термины и определения» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 декабря 2023 г. N 1694-ст). [Электронный ресурс] / Национальный стандарт. - Режим доступа: [\https://shkola9shhekino-r71.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/gost.pdf (дата обращения 15.05.2025г.);

35. Закон Республики Татарстан от 08.07.1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 06.04.2023г. №24-ЗРТ). [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/424031955\]](https://docs.cntd.ru/document/424031955) (дата обращения 15.05.2025г.);

36. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf\]](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf) (дата обращения 15.05.2025г.);

37. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729. [Электронный ресурс] / Лицензия. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdim.htm/page4787763.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdim.htm/page4787763.htm) (дата обращения 15.05.2025г.);

38. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. - Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdim.htm/page4388728.htm\]](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdim.htm/page4388728.htm) (дата обращения 15.05.2025г.).

печатные издания

1. Дубровский, В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 128 с.
2. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1999. – 544 с.
3. Зеличенко, В. Б., Никитушкин, В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин. – М. : Терра-спорт, 2004. – 238 с.
4. Колодницкий, Г. А., Кузнецов, В. С., Маслов, М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 92 с.
5. Лямицев, М. П. Лёгкая атлетика / М. П. Лямицев. – М. : Спорт, 2008 – 240 с.
6. Лях, В. И., Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 169 с.
7. Мехрикадзе, В. В. Тренировка юного спринтера / В. В. Мехрикадзе. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 152 с.
8. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – М. : Флинта, 2013. – 159 с.

9. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Terra-спорт, 2000. – 127 с.
10. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 479 с.
11. Чернов, С. С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость / С. С. Чернов. – М. : Академия, 1999. – 62 с.

литература для детей

1. Былеева, Л. Л. Подвижные игры / Л. Л. Былеева. – Москва : Физическая культура, 2008. – 277 с.
2. Вамк, Б. В. Тренерам юных легкоатлетов / Б. В. Вамк. – Москва: Физическая культура и здоровье, 2009. – 94 с.
3. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Дрофа, 2007. – 172 с.
4. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Планирование и организация занятий / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Дрофа, 2008. – 131 с.
5. Попов, В. Б. Прыжки в длину / В. Б. Попов. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 55 с.

интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/>
2. <http://www.sport-express.ru/athletics/>
3. <http://tatathletics.ru/>

Календарный учебный график программы «Лёгкая атлетика»

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой»	ОО №53, ОО №39	опрос
2.	сентябрь			занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Подготовка к занятиям легкой атлетикой»	ОО №53, ОО №39	анкетирование
3.	сентябрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Вводный контроль. Сдача нормативов»	ОО №53, ОО №39	контрольные нормативы
4.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие силы»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
5.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие силы»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
6.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие силы»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
7.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие быстроты»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение

8.	сентябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие быстроты»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
9.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие быстроты»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
10.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие выносливости»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
11.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие выносливости»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
12.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие выносливости»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
13.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие гибкости»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
14.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие гибкости»»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
15.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Знания о легкой атлетике. Развитие гибкости»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
16.	октябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Вводное занятие»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
17.	ноябрь			воспитательное мероприятие, лекция, беседа	2	«День лёгкой атлетики»	ОО №53, ОО №39	участие в мероприятии, опрос
18.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение

19.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Постановка рук»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
20.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Постановка ног»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
21.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
22.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Постановка рук»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
23.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Постановка ног»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
24.	ноябрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники бега на короткие дистанции с высоким и низким стартом»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
25.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
26.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег. Стартовый разгон»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
27.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег.»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение

						Бег по дистанции»		
28.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Спринтерский бег. Финиширование»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
29.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника бега на короткие дистанции. Развитие координационных способностей»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
30.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техник бега на короткие дистанции»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
31.	декабрь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подвижные игры»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
32.	декабрь			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Промежуточный контроль. Сдача нормативов»	ОО №53, ОО №39	протокол контрольных нормативов
33.	январь			воспитательное мероприятие, лекция, беседа	2	«Легкая атлетика и здоровый образ жизни»	ОО №53, ОО №39	участие в мероприятии, опрос
34.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, прыжки в длину»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
35.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники прыжка в длину и изучение техники разбега»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
36.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники разбега»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение

37.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники отталкивания»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
38.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники отталкивания»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
39.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники приземления»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
40.	январь			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники приземления»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
41.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, прыжки в длину с разбега»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
42.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации, прыжки в длину с разбега»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
43.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Упражнения на развитие гибкости, прыжка в высоту»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
44.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники прыжка в высоту»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
45.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники прыжка в высоту с разбегом»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
46.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники прыжка в высоту с разбегом и отталкиванием»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
47.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техник прыжка в высоту и прыжка в длину»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение

48.	февраль			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Изучение техники прохождения планки»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
49.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Закрепление техники прохождения планки»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
50.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подвижные игры»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
51.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Метание малого мяча. Вводное занятие»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
52.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Формирование спортивного характера»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
53.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Изучение техники метания»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
54.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Изучение техники метания»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
55.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Отработка техники метания»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
56.	март			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Подвижные игры»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
57.	март			воспитательное мероприятие, лекция, беседа	2	«Спортивный марафон»	ОО №53, ОО №39	участие в мероприятии, опрос
58.	апрель			воспитательное мероприятие, лекция, беседа	2	«Международный день спорта»	ОО №53, ОО №39	участие в мероприятии, опрос

59.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Изучение техники разбега при метании»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
60.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Изучение техники разбега при метании»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
61.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Отработка техники разбега при метании»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
62.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Отработка техники метания малого мяча»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
63.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Успешные практики»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
64.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Техника метания малого мяча. Мастер-класс по совершенствованию техники»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
65.	апрель			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Техника бега 10 минут»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
66.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Бег 10 минут»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
67.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. ОФП»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
68.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости.	ОО №53, ОО №39	

						Техника бега 15 минут»		наблюдение, упражнение
69.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. Бег 15 минут»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
70.	май			учебно-тренировочное занятие, демонстрация	2	«Развитие выносливости. ОРУ. Бег 15 минут»	ОО №53, ОО №39	наблюдение, упражнение
71.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Итоговый контроль. Тестирование»	ОО №53, ОО №39	контрольные нормативы
72.	май			контрольное занятие, демонстрация, практическая работа	2	«Итоговый контроль. Сдача нормативов»	ОО №53, ОО №39	контрольные нормативы
					144			