МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕВЬЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор
_____ Н.А.Синкевич
«01» сентября 2026 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» (стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 10 месяцев

Составитель программы:
Мельников Иван Алексеевич,
учитель

с..Невьянское,

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Минпросвещения России от 09.11. 2018 № 196) и имеет **спортивно-оздоровительную направленность.**

Программа по легкой атлетике направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 7-16 лет, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее

физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения - одна из актуальных задач государства и общества на сегодняшний день. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться легкой атлетикой с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Легкая атлетика» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что содержание программы направлено на развитие физических способностей; формирование специальных знаний, умений и навыков; развитие внимания, мышления; воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся; формирование психологической готовности к жизни; взаимопонимание и бесконфликтность в общении; раскрытие потенциала каждого ребёнка.

Адресат программы: обучающиеся 7-16 лет. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье Максимальное число детей обучающихся в группе –16 человек. Условия приёма: медицинское заключение о допуске к занятиям, соответствие возрасту.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин;

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин;

Общее количество часов в неделю – 3 часа

Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному академическому часу.

Объем общеобразовательной программы в соответствии с продолжительностью части образовательной программы по учебному плану составляет 132 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы – 10 месяцев (44 учебных недели).

Особенности организации образовательного процесса: традиционная модель реализации программы (линейная последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации)

Уровень программы – базовый, т.к. предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Перечень форм обучения: групповая.

Перечень видов занятий:

1) Групповые теоретические (беседы, лекции) и практические занятия;
2) Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
3) Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
4) Просмотр видеоматериалов;
5) Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
6) Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня; Педагогический контроль подготовленности.
7) Сдача контрольных нормативов.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:

1.Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- Общая культура,
- Аккуратность,
- Содержание в порядке инвентаря и личных вещей,
- Реакция на замечания и поощрения,
- Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности,
- Трудолюбие,
- Коммуникабельность.

2. Формы занятий при подведении итогов:

- Соревнования,
- Зачеты,
- Игры,
- Эстафеты.

3. Выполнение норм по технической подготовке:

- Соревнования,
- Контрольные тесты.

4. Ведение документации при подведении итогов:

- Протоколы контрольных нормативов.
- Протоколы соревнований.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы - создать условия для обучения основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1) Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

2) Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

3) Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

1) Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

2) Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

1) Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

2) Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

3) Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

4) Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1.	Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Раздел 2. «История развития легкой атлетики»	1	1	-	Педагогическое наблюдение, опрос
3.	Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»	1	1	-	Педагогическое наблюдение, опрос
4.	Раздел 4. Практические занятия: Спортивная ходьба (3 часа), Изучение техники бега (5 часов), Бег на короткие дистанции (10 часов)	27	-	27	Сдача нормативов, эстафета
5.	Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»	1	1	-	Педагогическое наблюдение, опрос
6.	Раздел 6. Практические занятия	100	-	100	Соревнования, зачеты, игры, нормативы, эстафеты
	Итого часов:	**132**	**5**	**127**	

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1.	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.		1		
1.2.	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма .			1	
2	**История развития легкой атлетики**	1			Педагогическое наблюдение, опрос

2.1	История развития легкой атлетики		1		
3.	**Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»**	1			Педагогическое наблюдение, опрос
3.1	Анализ техники ходьбы и бега		1		
4.	**Практические занятия**	27			Сдача нормативов, эстафета
4.1	Спортивная ходьба (3 часа),			3	
4.2	Изучение техники бега (5 часов),			5	
4.3	Бег на короткие дистанции (10 часов)			19	
5	**Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта**	1			
5.1	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.		1		Педагогическое наблюдение, опрос
6	**Практические занятия**	100			
6.1	Прыжки в длину			8	
6.2	Эстафетный бег			7	
6.3	Прыжки в высоту			10	
6.4	Кроссовая подготовка			21	
6.5	Спортивная ходьба			2	
6.6	Бег на короткие дистанции			11	
6.7	Прыжки в длину			6	
6.8	Метание мяча			4	
6.9	Эстафетный бег			4	
6.9.1	Прыжки в высоту			8	
6.9.2	Кроссовая подготовка			10	
6.9.3	Имитация работы рук, сочетание правильной работы рук и ног в беге			1	
6.9.4	Положение низкого старта			1	
6.9.5	Выбегание со стартовых колодок			1	
6.9.6	Выбегание с ускорением и последующим бегом по инерции			1	
6.9.7	Пробегание отрезка с низкого старта на время до 40 м.			1	
6.9.8	Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега			1	
6.9.9	Вход в поворот с высокого и низкого старта			3	
	ИТОГО	132	5	127	

1.3. Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности».

Теория: Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма .

Раздел 2. «История развития легкой атлетики».

Теория: История развития легкой атлетики.

Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта».

Теория: Анализ техники ходьбы и бега.

Раздел 4. Практические занятия.

Практика: спортивная ходьба, изучение техники бега, бег на короткие дистанции.

Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта».

Теория: Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.

Раздел 6. Практические занятия.

Практика: Прыжки в длину (8 часов), Эстафетный бег (7 часов), Прыжки в высоту (10 часов), Кроссовая подготовка (21 час), Спортивная ходьба (2 часа), Бег на короткие дистанции (11 часов), Прыжки в длину (6 часов), Метание мяча (4 часа), Эстафетный бег (4 часа), Прыжки в высоту (8 часов), Кроссовая подготовка (10 часов), Имитация работы рук, сочетание правильной работы рук и ног в беге (1 ч), Положение низкого старта (1 ч), Выбегание со стартовых колодок (1 ч), Выбегание с ускорением и последующим бегом по инерции (1 ч), Пробегание отрезка с низкого старта на время до 40 м (1 ч), Прыжок в длину, тройным с короткого и полного разбега (1 ч), Вход в поворот с высокого и низкого старта (3 ч).

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Планируемые результаты

Предметные:

- понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- сформированность представлений о различных видов бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетике;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;
- умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;
- знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;
- умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Личностные:

- проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики;
- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой.

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной

деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;
- умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

3.2

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	44

3.	Количество часов в неделю	3
4.	Количество часов	132
5.	Недель в I полугодии	18
6.	Недель во II полугодии	26
7.	Начало занятий	1 сентября 2026
8.	Каникулы	нет
9.	Выходные праздничные дни	02 -04.11.2026 31.12.2026 – 10.01.2027 22.02.2027 – 23.02.2027 08.03.2027 01.05.2027 – 03.05.2027 09.05.2027 – 10.05.2027 12.06.2027, 14. 06.2027
10.	Окончание учебного года	30 июня

3.3. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.

2. Школьная площадка.

3. Прыжковая яма.

4. Сектор для прыжков в высоту.

5. Волейбольные мячи, мячи для метания.

6. Набивные мячи.

7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

8. Гимнастические маты.

Кроме этого имеется методическое оснащение:

– Учебники по физической культуре;

– Учебники по легкой атлетике;

– Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований;

– Инструкции по технике безопасности;

– Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы поконтролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

Техническая платформа:

Использование ИКТ.

1. Составление программы;

2. Разработка планов;

3. Сбор и подготовка информационного материала;

4. Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы;

5. Оформление информационных стендов;

6. Выполнение зачетных требований.

Кадровое обеспечение: в реализации общеобразовательной программы кадровые условия соответствуют требованиям осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в образовательных организациях: общеразвивающая программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим квалифицированную переподготовку.

Методические материалы:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы;

2. Рабочие программы по физической культуре;

3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха;

4. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского;

5. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ.ред. В.И. Ляха;

6. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html;

7. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11 /index.html.;

8. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»);

9. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд;

10. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

При разработке комплексов упражнений и конспектов занятий, предусматривается взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Это дает возможность решать основные воспитательные и развивающие задачи. **Методы обучения**: словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: упражнение, поощрение, мотивация.

Методы психологической подготовки (похвала, разъяснение, собственный пример педагога, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений).

Технологии обучения:

1) Здоровьесберегающие технологии;
2) Технология игровой деятельности;
3) Технология личностно-ориентированного обучения;
4) Информационно-коммуникативные технологии.

3.4. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

В процессе реализации Программы используются входной, текущий и итоговый виды контроля:

- входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы, правил техники безопасности на занятиях и выполнение физических упражнений для определения уровня физической подготовленности;

- текущий контроль включает в себя выполнение практических и учебных занятий;
- итоговый вид контроля осуществляется в форме товарищеских встреч и участия в соревнованиях.

Методы диагностики:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
3. Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.
5. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
6. Контрольные тесты.
7. Выполнение контрольных упражнений.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ;
2. Уровень физической подготовленности учащихся 7-16 лет;
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 7-16 лет.

Выполнение контрольных нормативов:

Учащиеся должны иметь приросты показателей физической подготовленности и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям, общим упражнениям и специальной физической подготовке по методике **Лапицкой Е.М., Левушкина С.П., Лях В.И., Сонькина В.Д. Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций** (Приложение 1).

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196«;

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

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Устав МОУ «Невьянская СОШ»;

15. Положение об организации работы по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ МОУ «Невьянская СОШ»;

16. Правила приема обучающихся на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МОУ «Невьянская СОШ»;

17. Учебный план по дополнительным образовательным общеразвивающим программам МОУ «Невьянская СОШ» на 2022/2023 учебный год.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.
3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическаякультура, 2010. - 240с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;
3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Общая физическая подготовленность (начало учебного года)

Лапицкая Е.М., Левушкин С.П., Лях В.И., Сонькин В.Д. Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций.

№	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий «3»	средний «4»	высокий «5»	низкий «3»	средний «4»	высокий «5»
1	скоростные	Бег 30 м,с.	9 10	6,8 6,6	6,7-5,7 6,5-5,6	5,1 5,1	7,0 6,6	6,9-6,0 6,5-5,6	5,3 5,2
2	координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	9 10	10,2 9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 8,6	10,8 10,4	10,3-9,7 10,0-9,5	9,3 9,1
3	скоростно-силовые	Прыжки в дл.с места см	9 10	120 130	130-150 140-160	175 185	110 120	135-150 140-150	160 170
4	силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 10	10 12	12 14	14 16	8 10	10 12	12 14

Общая физическая подготовленность (конец учебного года)

	Физические способности	Контрольные тесты	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий «3»	средний «4»	высокий «5»	низкий «3»	средний «4»	высокий «5»
1	скоростные	Бег 30 м,с.	11 12	6,3 6,0	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 4,9	6,4 6,2	6,3-5,7 6,0-5,4	5,1 5,0

2	координационные	Челночный бег 3 по 10 м,с	11 12	9,7 9,3	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 8,3	10,1 10,0	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 8,8
3	скоростно-силовые	Прыжки в дл.с места см	11 12	140 145	160-180 165-180	195 200	130 135	150-175 155-175	185 190
4	силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11 12	14 16	16 18	18 20	12 14	14 16	16

Специальная физическая подготовка

К концу этапа предварительной спортивной подготовки (11 – 12) при переводе занимающихся в учебно – тренировочные группы уровень показателей в обязательных тестах должен быть следующим (по Ю.Г. Травину, Ф.П.Суслову):

Для спринтеров, барьеристов – бег на 60 метров со старта: мальчики – 8,0с., девочки – 8,4с.; тройной прыжок с места: мальчики – 670-690см., девочки – 610-630см.

Для прыгунов в высоту: бег на 60 м. со старта: мальчики – 8,2с., девочки – 8,6с., тройной прыжок с места: мальчики – 680-700см.,девочки – 640-650см.

Для бегунов на средние и длинные дистанции. Бег 800м: мальчики – 2.14,0.,девочки – 2.40,0.: бег на 60 м. со старта: 8,2-8,4с., девочки – 8,6-8,8с.,тройной прыжок с места: мальчики – 650-680см., девочки – 600-620см.

Для прыгунов в длину, тройной и с шестом: бег на 60 м со старта: мальчики – 8,0-8,2с., 8,4-8,5с., тройной прыжок с места: мальчики – 680-700см.,девочки – 620-630см.

Для метателей: бросок ядра через голову: мальчики (6 кг.) – 12-14м., девочки (4 кг.) – 10-11м., тройной прыжок с места: мальчики – 660-680см., девочки – 580-600см., бег на 60м. со старта: мальчики – 8,2-8,5с., девочки –

8,7-9,0с. Для копьеметателей: метание мяча (150г.) мальчики – 80м., девочки – 60м.