

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВОЗЖАЕВКИ**

Принято на заседании
тренингового – педагогического совета.
От «20» июня 2026 года
Протокол № 5

Утверждаю
Директором МОАУ ДО СШ с. Возжаевки

Т. В. Кузнецова
«20» июня 2026 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
« Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Кузнецова Татьяна Владимировна,
тренер – преподаватель

Возжаевка 2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	15
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Форма аттестации.....	22
2.4. Оценочные материалы.....	27
2.5. Методические материалы.....	27
2.6 . Рабочая программа воспитания.....	31
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	35
3. Список литературы.....	38

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по легкой атлетике разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2020 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом учреждения МОАУ ДО СШ с. Возжаевки.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по лёгкой атлетике, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, срок обучения составляет 1 года для обучающихся от 5 до 10 лет.

Содержание и материал программы «Легкая атлетика» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Обучение имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует ознакомительному уровню.

Актуальность данной программы: обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной работы, для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия легкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищам.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы основана на: комплексном подходе к физической подготовке разнообразных категорий детей дошкольного возраста: одаренных детей, детей из групп социального риска, детей из семей с низким социально-экономическим статусом, детей с ОВЗ и особыми образовательными потребностями.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что её содержание направлено на физическую подготовку детей и повышение мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста, развитие физической культуры.

Отличительной особенностью программы является реализация в сетевой форме совместно с организациями общего образования, которые с помощью интерактивных форм и методов работы, разнообразия дидактического материала и создания специальных условий будут способствовать формированию мотивации ЗОЖ и включению детей дошкольного возраста в различные виды спортивно-оздоровительной направленности.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Особенности программы заключаются в том, что, занимаясь по программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди дошкольников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Основные принципы программы:

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интерактивности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разнo уровневого развития и состояния здоровья
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия

положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;

- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана для детей (5-10 лет). Количество обучающихся в группе – 10 человек. Принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления родителя или законного представителя ребенка.

Характеристика возрастных особенностей детей.

Этап жизни от 3 до 7 лет — один из самых важных в развитии детей дошкольного возраста. Именно в это время закладывается фундамент личности человека: развивается его психика, память, мышление и даже самооценка. Поэтому родителям важно понимать, какие процессы происходят в этот период в организме ребенка и помочь ему раскрыться по максимуму.

Особенности развития с 3 до 7 лет. В эти несколько лет ребенок начинает открывать для себя мир за пределами семьи и становится более самостоятельным. Те самые "Почему?" и "Я сам" — как раз проявления этого любопытства и инициативы. Стоит запастись терпением: таким образом ребенок исследует окружающий его мир и определяет собственные границы. Основное занятие для ребенка в дошкольном возрасте — это игра. Именно в игре он примеряет разные социальные роли — например, когда играет в дочку-матери, в магазин или в школу. Кроме того, игра способствует развитию воображения и мышления, помогает развить самые первые навыки общения со сверстниками и формирует основы нравственности.

Память и мышление у детей 3-4 лет память пока произвольная. Они лучше запоминают то, что вызвало у них какие-то эмоции, то есть, ребенок скорее запомнит яркую картинку или привлекательный видеоролик, чем монотонные наставления.

Но уже к семи годам у детей формируется механическая память. Это помогает им запоминать что-то без осмысления — например, учить новые слова. И если в 3-4 года словарный запас ребенка составляет обычно около 1 000 слов, то к 6-7 годам это уже 2 500 — 3 000 слов.

Развитие речи и памяти связано и с развитием мышления. Если в три-четыре года малыш сперва делает что-то, потом думает, то к 5 годам уже наоборот. А в шесть-семь лет ребенок уже различает причину и следствие и способен переносить такие логические цепочки и на другие похожие ситуации.

Психика и эмоции в период от 3 до 7 лет у детей закладывается самосознание. Они учатся оценивать себя с разных позиций — насколько они добры, внимательны, старательны и послушны. И здесь огромную роль играет семья и окружение. Именно от поведения взрослых зависит, каким вырастет ребенок, поэтому важно научиться поощрять и принимать его.

Кроме того, растет и палитра эмоций. Помимо страха и радости ребенок может сердиться, грустить, ревновать. Эти ощущения для него непривычны, так что родителям стоит помочь ребенку — проговорить, что он чувствует и научить ребенка осознавать свои эмоции. Важно заполнить жизнь малыша яркими эмоциональными впечатлениями — дать ему больше общаться со сверстниками, чаще ходить в цирк и в театр на детские постановки, в музеи и экспериментариумы.

Физическое развитие тоже не стоит на месте: с 3 до 7 лет идет активный рост всех систем организма. Растут мышцы и скелет, органы дыхания и кровообращения, идет развитие мозга. Для такой глобальной стройки организму нужны строительные материалы — белки, жиры,

углеводы, витамины и минералы. Поэтому важно позаботиться о правильном сбалансированном питании, чтобы ребенок получал все нужные ему элементы.

Кроме того, нужны и физические активности — активные игры на свежем воздухе и прогулки. Но чрезмерные нагрузки и профессиональный спорт могут негативно сказаться на физическом состоянии ребенка — его мышцы и скелет могут оказаться просто не готовыми к такому.

Поэтому родителям детей, которые уже в этом возрасте серьезно занимаются гимнастикой, фигурным катанием, танцами и другими видами спорта, важно особенно внимательно следить за здоровьем своих чад и не забывать о регулярных визитах к доктору. Сложится ли у ребенка спортивная карьера — это еще вопрос, а вот проблемы со здоровьем у него могут остаться на всю жизнь.

Формы обучения: очная.

Форма проведение учебных занятий: групповая.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 года обучения. Учебный план составляется на 72 часа.

Режим учебных занятий представлен ниже:

Кол - во недель	Кол – во часов в неделю	Периодичность	Общее кол-во часов	Оптимальный количественный состав группы
36	1	1 занятия в неделю по одному академическому часу	36	10 чел.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучать необходимым знаниям по истории, теории, методике физической культуры;

2. Познакомить воспитанников с видом спорта «легкая атлетика»

3. Познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Развивающие:

1. Развить устойчивый интерес к занятиям спортом;

2. Развить всестороннюю физическую подготовку;

3. Укрепить здоровье воспитанников.

Воспитательные:

1. Воспитание стремления к здоровому образу жизни;

2. Воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.

3. Воспитание навыков общественного поведения.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	2		2	
2.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			1	эстафеты
2.2.	Упражнения с предметами			1	эстафеты
2.3.	Упражнения в парах				эстафеты
2.4.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.				эстафеты
3.	Гимнастика	8	1	7	
3.1.	Формирование теоретических знаний о гимнастике		1	-	опрос
3.2.	Строевые упражнения			1	игры
3.3.	Акробатические упражнения			2	игры

3.4.	Упражнения на гимнастической скамейке			2	игры
3.5.	Лазание			2	игры
4.	Легкая атлетика	6	1	5	
4.1.	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики		1		опрос
4.2.	Ходьба и медленный бег			1	эстафеты
4.3.	Кросс			1	эстафеты
4.4.	Бег на короткие дистанции до 30 м			1	эстафеты
4.5.	Бег на длинные дистанции.			1	эстафеты
4.6.	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки			1	эстафеты
5.	Спортивные игры	6	1	5	
5.1.	Формирование теоретических знаний спортивных игр		1		опрос
5.2.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками			1	эстафеты
5.3.	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди			1	эстафеты
5.4.	Остановки (прыжком). Повороты на месте			1	эстафеты
5.5.	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку			1	эстафеты
5.6.	Передача мяча партнёру. Ловля мяча двумя руками			1	эстафеты
6.	Подвижные игры	10	1	9	
6.1	Формирование теоретических знаний о подвижных играх		1		опрос
6.2	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»			2	игра
6.3	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч»			2	игра
6.4	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»			2	игра

6.5	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»			3	игра
7.	Контрольные испытания	3	-	3	
7.1	К.И прыжков в длину			1	Тестирование
7.2	К.И метание мяча на дальность			1	Тестирование
7.3	К.И. челночный бег 3x10 метров			1	Тестирование
	ИТОГО:	36	5	33	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Игра «Знакомства»

Форма контроля: опрос.

2. Общеразвивающие упражнения (4 часа).

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения без предметов.
Строевые упражнения.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения в парах.

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения на гимнастические скамейки.

Форма контроля: тестирование.

3. Гимнастика (14 часов).

Теория (1 час). Формирование теоретических знаний о гимнастике.

Практика (3 часа). Строевые упражнения.

Практика (4 часа). Акробатические упражнения

Практика (3 часа). Упражнения на гимнастических матах.

Практика (3 часа). Лазание.

Форма контроля: тестирование.

4. Легкая атлетика 19 (часов).

Теория (1 час). Формирование теоретических знаний о лёгкие атлетики.

Практика (3 часа). Ходьба и медленный бег.

Практика (3 часа). Кросс.

Практика (3 часа). Бег на короткие дистанции до 30 м.

Практика (3 часа). Бег на длинные дистанции.

Практика (3 часа). Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Практика (3 часа). Метание мяча с места, на дальность, в цель.

Форма контроля: тестирование.

5. Спортивные игры. (18 часов).

Теория (1 час). Формирование теоретических знаний спортивных игр.

Практика (4 часа). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Практика (4 часа). Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.

Практика (3 часа). Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Практика (3 часа). Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Практика (3 часа). Передача мяча партнёру. Ловля мяча двумя руками.

Форма контроля: опрос, тестирование, игры.

6. Подвижные игры. 13 (часов).

Теория (1 час). Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

Практика (3 часа). Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам».

Практика (3 часа). «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,

Практика (3 часа). «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись».

Практика (3 часа). «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки».

Форма контроля: тестирование, игра, эстафета

7. Контрольные испытания. (3 часа).

Практика (1 час). К.И прыжков в длину.

Практика (1 час). К.И метание мяча на дальность.

Практика (1 час). К.И. бег 30 метров.

Форма контроля: итоговое тестирование.

1.4. Планируемые результаты программы.

К концу реализации данной программы, обучающиеся будут **знать**:

Образовательные:

1. Обучатся необходимым знаниям по истории, теории, методике физической культуры
2. Познакомятся с видом спорта «легкая атлетика»;
3. Познакомятся с правилами и организацией проведения соревнований.

Развивающие:

1. Разовьётся устойчивый интерес к занятиям спортом
2. Разовьют всестороннюю физическую подготовку;
3. Укрепят здоровье

Воспитательные:

1. Воспитается стремления к здоровому образу жизни;
2. Воспитаются моральные, волевые качества; чувства дружбы и

товарищества, готовности к взаимопомощи

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	15.09	18.00	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие Техника безопасности. Игра «Знакомство»	Спортзал	опрос
2		22.09	18.00	Практическое занятие	1	Упражнения с предметами	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
3		29.10	18.00	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
4		06.10	18.00	Практическое занятие	1	Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

								ние
5		13.10	18.00	Практич еское занятие	1	Строевые упражнения	Спортзал	опрос, тренировоч ное упражне ние
6		20.10	18.00	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировоч ное упражнение
7		27.10	18.00	Практич еское занятие	1	Акробатические упражнения	Спортзал	опрос, тренировоч ное упражнение
8	ноя брь	03.11	18.00	Практич еское занятие	1	Упражнения гимнастической скамейке на	Спортзал	опрос, трениров очное упражнен ие
9		10.11	18.00	Практич еское занятие	1	Лазание	Спортзал	опрос, трениров очное упражнен ие
10		17.11	18.00	Практич еское занятие	1	Лазание	Спортзал	опрос, трениров очное упр ажнение
11		24.11	18.00	Практич еское занятие	1	Ходьба и медленный бег	Спортзал	опрос, тренировоч ное упражнение
12	дека брь	01.12	18.00	Практич еское занятие	1	Ходьба и медленный бег	Спортзал	опрос, тренировоч ное упражнение
13		08.12	18.00	Практич еское занятие	1	Кросс	Спортзал	опрос, трениров очное упражнен ие
14		15.12	18.00	Практич еское занятие	1	Бег на короткие дистанции до 30 м	Спортзал	опрос, трениров очное упражнен ие
15		22.12	18.00	Практич еское занятие	1	Бег на короткие дистанции до 30 м	Спортзал	опрос, трениров очное упражнен ие

16		28.12	18.00	Практическое занятие	1	Бег на длинные дистанции	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
17	январь	12.01	18.00	Практическое занятие	1	Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
18		19.01	18.00	Практическое занятие	1	Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
19		26.01	18.00	Практическое занятие	1	Метание мяча с места, на дальность, в цель	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
20		02.02	18.00	Теоритическое занятие	1	Формирование теоретических знаний спортивных игр	Спортзал	опрос
21		09.02	18.00	Практическое занятие	1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
22		16.02	18.00	Практическое занятие	1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
23		24.02	18.00	Практическое занятие	1	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
24		02.03	18.00	Практическое занятие	1	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
25		09.03	18.00	Практическое занятие	1	Остановки (прыжком). Повороты на месте	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
26		16.03	18.00	Практическое занятие	1	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
27		23.03	18.00	Практическое занятие	1	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение
28		30.03	18.00	Практическое занятие	1	Передача мяча партнёру. Ловля мяча двумя руками	Спортзал	опрос, тренировочное упражнение

								ажнение
29		06.04	18.00	Теоритическое занятие	1	Формирование теоретических знаний о подвижных играх	Спортзал	опрос
30		13.04	18.00	Практическое занятие	1	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»	Спортзал	опрос, тренировочноеупражнение
31		20.04	18.00	Практическое занятие	1	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	Спортзал	опрос, тренировочноеупражнение
32		27.04	18.00	Практическое занятие	1	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	Спортзал	опрос, тренировочноеупражнение
33	май	04.05	18.00	Практическое занятие	1	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»	Спортзал	опрос, тренировочноеупражнение
34		11.05	18.00	Практическое занятие	1	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»	Спортзал	опрос, тренировочноеупражнение
35		18.05	18.00	Практическое занятие	1	К.И прыжков в длину	Спортзал	тестирование
35		25.05	18.00	Практическое занятие	1	К.И. челночный бег 3x10 метров	Спортзал	тестирование

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям:

Необходимые помещения:

- спортзал;

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует тренер-преподаватель МОАУ ДО СШ с. Возжаевки, имеющий высшее профессиональное образование.

Информационное обеспечение:

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюс//www.consultant.ru:
3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- 4.Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Способы и формы <u>выявления</u> результатов	Способы и формы <u>фиксации</u> результатов	Способы и формы предъявления результатов
Опрос	Журнал посещаемости. Аналитический материал.	Аналитические справки. Соревнования.
Анкетирование. Сдача нормативов. Соревнования.	Грамоты. Дневник наблюдений. Фото. Отзывы (детей и родителей).	Открытые занятия.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на каждом этапе обучения.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы.

Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Оценочные материалы. Достижение обучающимися планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

- вводная диагностика – выявление исходного уровня состояния учащихся;
- промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;
- итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей учащихся.

Качество образовательной деятельности отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающимися;
- диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год);
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Для определения уровня освоения программного материала для обучающихся разработана следующая система оценки:

1-4 балла – низкий уровень

5-8 баллов – средний уровень

9-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных нормативов.

Для учета результатов и личностного развития обучающихся формой фиксации является «Карточка учета спортивных результатов, обучающихся».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое количес тво баллов	Используем ые методы
1.Развитие волевых качеств личности:	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение занятия:	терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$	1 – 3 4 – 7	Наблюдени е
1.1.Терпение	Определенног овремени, преодолевают удности.	- терпения хватает на все занятие.	8 – 10	
1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне; иногда – самим ребенком; всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдени е
1.3.Самоконтро ль	Умение контролирова ть свои поступки (приводить к должному	ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля);	1 – 3 4 – 7	Наблюдени е

	свои действия).	периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	8 – 10	
2. Поведенческие качества: 2.1. Поведение ребенка на занятиях	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты; сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование

2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участия в общих делах; Участствует при побуждении извне; проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен; трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование

3.3.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	завышенная; заниженная; нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование
----------------	--	---	--------------------------	---------------

2.2. Оценочные материалы

Диагностика результатов проводится в виде контрольных тестов по ОФП.

Контрольные нормативы по общей физической подготовки.

№	Вид испытаний	Оценка	Мальчики	Девочки
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	ниже среднего средний выше среднего	13 и более 12,1-11,1 11,0-10,4	13 и более 12,3-11,3 11,2-10,6
2	Прыжок в длину с места (см)	ниже среднего средний выше среднего	92и меньше 95-110 111-126	78 и меньше 85-100 105-115
3	Метание теннисного мяча (м)	ниже среднего средний выше среднего	5,4 и меньше 6,8-8,9 9,0-11,3	4,4 и меньше 5,8-7,9 8,0-9,2

2.5. Методические материалы

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть входит разминка.

Цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке отводится 10-20мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики бега, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют различные специальные упражнения.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого учащегося, делаются соответствующие выводы и рекомендации, выполняются упражнения на расслабления.

Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы обучения:

Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались навыки бега.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

Реализация программы строится на следующих основополагающих принципах:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы, и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В процессе обучения будут использоваться следующие основные педагогические принципы:

- **принцип связи теории с практикой:** обучение воспитанников творческому применению теории в практической деятельности;
- **принцип сознательности и активности:** воспитание в спортсменах инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;
- **принцип наглядности** предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- **принцип доступности и индивидуализации** определяет учёт особенностей воспитанников и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- **принцип систематичности и последовательности:** регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил бега, ситуации, жесты судей.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

- **технология проблемного обучения**, целью которой является развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся.
- **технология дифференцированного обучения**. Механизмами реализации которой являются методы индивидуального обучения, и которая в первую очередь способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого воспитанника.
- **технология развивающего обучения**. Механизмом реализации данной технологии является вовлечение обучаемого в различные виды деятельности. Развивающий характер деятельности способствует развитию образного мышления, формированию потребности в самоопределении и самоанализе личности воспитанника.
- **технология игровой деятельности**. Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

Здоровье сберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья

воспитанников. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим обучающихся (с учётом их возрастной динамики).

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитания - воспитание у ребёнка устойчивых качеств личности, необходимых для жизнедеятельности ребёнка в рамках группы.

Задачи воспитания:

1. Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции, содействовать успеху каждого ребенка.
2. Развивать систему отношений в коллективе через игровые формы активной творческой деятельности.
3. Реализовывать потенциал событийного воспитания для укрепления и развития детско-юношеской спортивной школы.
4. Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей.
5. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО

Деятельность ДООП «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся образовательного объединения составляет 10 человек (мальчики и девочки).

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 5 до 10 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

В групповом (игровом) виде спорта есть много положительных моментов, в том числе с воспитательной точки зрения.

Во-первых, общий труд над созданием чего-то, совместный созидательный процесс – это возможность научиться лучше чувствовать друг друга, слушать и слышать партнёров, расставлять роли в настоящем процессе.

В развитии ребёнка и коллектива детей огромная роль принадлежит основному виду детской деятельности в дошкольный и школьный период - игре. Ребёнок хочет быть активным участником жизни взрослых, но эта потребность еще не соответствует его возможностям. В игре подражая действиям старших, сопереживая доступные ему радости и огорчения, он таким путём приобщается к окружающей жизни.

Для любого ребенка с момента рождения существует только один способ познания окружающей среды-игра. Играя ребёнок постепенно входит в мир взрослой жизни с её правилами, запретами, возможностями. Именно в игре формируется характер ребёнка. Подвижные игры влияют на умственные развития ребёнка, они способствуют развитию логического мышления, учат укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнёра.

2. Формы и содержание деятельности

Тематические модули	Направления воспитания	Задачи воспитания	Формы и виды деятельности
---------------------	------------------------	-------------------	---------------------------

«Воспитание на учебном занятии»	Учебные занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции, содействовать успеху каждого ребенка	Формы проведения занятий: Подвижные игры; Спортивный праздник; Формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности у обучающихся осуществляется через: образовательные технологии, ориентированные на достижения высочайших спортсменов. Зону ближайшего развития обучающихся и укрепление их субъектной позиции по отношению к тем или иным учебным ситуациям; технологии сотрудничества и сотворчества в команде, обмена мнениями, получения поддержки и признания.
«Воспитание в детском объединении»	Организация воспитательной деятельности в детском объединении	Развивать систему отношений в коллективе через игровые формы активной творческой деятельности.	<i>Работа со всем детским объединением включает в себя:</i> инициирование и поддержку участия детского объединения в ключевых культурно-образовательных событиях образовательной организации, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении/ участии и анализе; организацию в образовательном объединении интересных и полезных для личностного развития обучающихся совместных воспитательных событий, коллективных

			творческих дел, способствующих укреплению традиций, формирование и развитие коллектива; выработка с обучающимися детского объединения норм и правил совместной жизнедеятельности; создание условий для проявления инициатив по самоуправлению жизнедеятельностью детского объединения. <i>Индивидуальная работа с обучающимися детского объединения:</i> изучение особенностей личностного развития обучающихся через наблюдение за поведением, отношением к выбранному виду деятельности, взаимодействием и коммуникацией с другими обучающимися в специально создаваемых педагогических ситуациях, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственно-этическим темам или событиям, участником которых стал ребенок; поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с другими детьми, личный и социальный опыт в конкретных видах и направлениях деятельности, в том числе в рамках программного содержания)
--	--	--	--

«Ключевые культурно-образовательные события»	Воспитательные мероприятия в детском объединении, образовательной организации	Реализовывать потенциал событийного воспитания для укрепления и развития детской юношеской спортивной школы	На уровне образовательной организации (Подвижные игры, спортивные праздники, соревнования) На уровне образовательного объединения (выбор и делегирование представителей объединения в состав инициативной группы по подготовке спортивно-образовательных событий, проведение открытых занятий, презентация итогов года)
«Взаимодействие с родителями»	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей	Спортивный праздник «Папа, мама, я-спортивная семья». Открытые тренировочные занятия.

3. Планируемые результаты

При воспитании коллективизма должны учитываться отношения ребёнка в коллективе, адаптирование и принятие участия в коллективной деятельности, определение «своего места» в коллективе, взаимоотношение и соотношения себя с коллективом в учебное и внеучебное время, самоопределение своих творческих способностей и задатков.

Учащиеся после окончания программы научатся:

- грамотно и красиво общаться с людьми разного возраста и статуса;
- активизировать способность к самостоятельному творческому мышлению;
- коллективно принимать решения, быть частью коллектива.

2.7 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
<i>Тематические модуль «Воспитание на учебном занятии»</i>			
1.	Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль.	Учебное занятие	октябрь 2026
2.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Третий лишний»	Учебное занятие	декабрь 2026
3.	Стойки и передвижения игрока	Учебное занятие	март 2027
<i>Тематические модуль «Воспитание в детском объединении»</i>			
4.	«День знакомств»	КТД	сентябрь 2026
5.	Тимбилдинг «Цепная реакция»	КТД	ноябрь 2026
6.	Игра «Паутинка»	КТД	апрель 2027
<i>Тематические модуль «Ключевые культурно-образовательные события»</i>			
7.	Игровая программа, посвященная Международному женскому дню «А ну-ка девочки!»	Игровая программа	март 2027
8.	Игровая программа, «А ну-ка мальчики»	Игровая программа	февраль 2027
9.	Сдача контрольных нормативов	Тренировочное занятие	май 2027
<i>Тематические модуль «Взаимодействие с родителями»</i>			
10.	«Открытое тренировочное занятие»	Учебный процесс	сентябрь 2026
11.	Спортивный праздник «Папа, Мама, я – спортивная семья»	Игровая программа	апрель 2027
<i>Тематические модуль «Наставничество и тьюторство»</i>			
12.	Организация работы команды	Соревнования	в течение года
13.	Участие в совместных конкурсах и проектах	Учебный процесс	в течение года

3. Список литературы для педагога

- Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс].

-URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р; -URL:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

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

-URL: <https://пцдо.пф/public/users/31/PDF/300120172225.pdf>

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-URL: <https://www.55.rospotrebnadzor.ru/Files/СанПин%203685.pdf>

1. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «НароднаяАсвета», 1998 г.
2. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
3. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. Москва, «ВАКО», 2009 г.
4. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
5. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
7. Никитушкин В. Г., Губа В. П., Гапаев В. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. -М., 2005.-224с.
8. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.:
9. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой. М.; «Советский спорт», 1991.

Список литературы для родителей и детей.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М.; Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
3. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

5. Зыкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.

6. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания/А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.

7. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед. ин-т, 2013. - 59 с.

8. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.

9. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой.-М.: Просвящение,2012.-34-36с.

10. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта/ В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.

Список литературы для детей:

1. Попов, В.Б. Юный легкоатлет/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов.- М.- 2009.- 224 с.

2. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.