

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 29.08.2025 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ДЮСШ»  
Бахчисарайского района  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Полякова  
Пр. № 130 от 29.08.2025 г.

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

направленность физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся 8-12 лет

срок реализации программы: 1 год  
уровень программы: базовый  
**НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:  
Бондарь Т.Н.  
тренер-преподаватель  
МБУДО «ДЮСШ»  
Бахчисарайского района

г. Бахчисарай,  
2025 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лёгкой атлетике (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Бахчисарайского района Республики Крым (далее ДЮСШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. №3894-р;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «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»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол №4 от 26.05.2021 г.;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019г. №673 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта легкая атлетика в нашей стране.

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям 8-11 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий легкой атлетикой или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности приобщиться к активным занятиям легкой атлетикой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

#### **Характеристика контингента обучающихся**

*Возрастная категория (8-12 лет).* В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей сложность.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся средствами легкой атлетики. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Решение задач,** поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- привитие интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами задачами легкой атлетики;

- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивной школе.

Основополагающие принципы:

**Системность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает развитие индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Воспитательная работа в рамках программы «Легкая атлетика» направлена на:

- воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия,
- воспитание чувства патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране,
- воспитание здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Волевые качества спортсмена – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, спортивной деятельности, представляя большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях: спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских встречах, соревнованиях школьного района и районного масштаба.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, взаимодействия со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывая помощь в организации и проведении

тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, достигнут понимания содержания основ здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

#### **1.4. Содержание программы**

##### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 ч)**

###### **Вводное занятие (2 ч)**

*Теория:* Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания. Режим дня. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды атлета.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия.

Обсуждение. Опрос.

*Теория:* История возникновения и развития легкой атлетики в России и за рубежом. Краткий исторический обзор развития легкой атлетики в России и за рубежом. Прикладное значение, особенности легкой атлетики.

Размеры стадионов и требования к инвентарю.

Разбор правил легкой атлетики. Права и обязанности атлетов. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

Стойка атлета. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Техника метания спортивного снаряда.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки атлета. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения соревнований. Обсуждение. Опрос.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой помощи до врача.

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (62 ч)**

*Теория* (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания.

*Практика:* различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения со: скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

- Строевые упражнения: команды для управления строем.
- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.
- Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты.
- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.
- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 3000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол (по упрощённым правилам).

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (62 ч)**

*Теория:* Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по специальной физической подготовке.

*Практика:* СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для атлетов. Ведется одновременно с овладением приемами техники и тактики легкой атлетики и их совершенствованием.

#### **Специальная физическая подготовка:**

##### 1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)
- упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 3x10м, 4x5м и т.п.,

##### 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность.

##### 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы.
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения повторные рывки, прыжки и бег по лестнице.

##### 4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный предмет руками, головой.
- Прыжки вверх с поворотом. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

- Комбинированная эстафета с преодолением препятствий.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (62 ч)**

##### **1. Техника передвижения.**

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

- Остановка во время бега выпадом и прыжком.

- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

#### **Раздел 5. Физкультурно-спортивные мероприятия (20 ч)**

*Практика:* Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по легкой атлетике. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

#### **Раздел 6. Контрольно-переводные нормативы (4 ч)**

*Практика:* Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся.

#### **Раздел 7. Другие виды спорта (16 ч)**

*Теория:* Правила подвижных игр, спортивных игр, эстафет.

*Практика:* Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

### **1.5. Планируемые результаты**

Результатом освоения Программы по лёгкой атлетике является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теоретической подготовки:*

- история развития лёгкой атлетики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

*в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Состояние и развитие лёгкой атлетики в России;
2. Правила техники безопасности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
9 мес.	39	6	234	01.09.2025	31.05.2026

Программа размещена в системе Навигатор ДО, имеется возможность подачи заявления на обучение в дистанционном формате. Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в группе 3 раза в неделю по 2 академических часа.

### Режим занятий

группа БУ-1	группа БУ-_____	Каникулы
		01.06.2025 – 31.08.2026

### Учебный план для группы БУ-1

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Основы знаний	6		-
2.1	Развитие легкой атлетики в России		2	-
2.2	Врачебный контроль		2	-
2.3	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.		2	-
3.	Общая физическая подготовка	62	2	60
4.	Специальная физическая подготовка	62	2	60
5.	Технико-тактическая подготовка	62	2	60
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	20	-	20
7.	Другие виды спорта	16	1	15
8.	Выполнение контрольно-переводных нормативов	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>15</b>	<b>219</b>

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: ноябрь;
- промежуточная аттестация: май;

### 2.2. Условия реализации Программы

#### Кадровое обеспечение

Данную программу реализует тренер-преподаватель Бондарь Татьяна Николаевна, имеет высшее профессиональное образование.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

*Рекомендации по организации образовательного процесса.* На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

*Требования техники безопасности.*

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по легкой атлетике, при проведении спортивных соревнований и др.

*Материально-техническое обеспечение программы*

- скакалки - 20 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.;
- манишки - 20 шт.
- эстафетные палочки 4 шт.
- легкоатлетические барьеры 10 шт.
- рулетка для прыжков 1 шт.
- гимнастические маты 10 шт.

#### **Методы обучения:**

1. Словесные методы;
2. Наглядные методы;
3. Практические методы.

**Методы контроля:** Входное и итоговое диагностирование, опрос, тестирование, выполнение контрольных упражнений, соревнования.

**Методы воспитания:** беседа, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

### **2.3. Формы аттестации**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах подготовки. Основными критериями оценки занимающихся являются - регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта - зачёт;
- ОФП и СФП - сдача контрольных нормативов;
- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст спортсмена и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

#### 2.4. Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М., Человек, 2010 г.
6. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
7. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
8. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
9. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Terra Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007 г.
12. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
13. <https://ru.wikipedia.org>– Википедия свободная энциклопедия.
14. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
15. <http://минобрнауки.рф>/Министерство образования и науки РФ.
16. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.

### 3. Приложения

Приложение 1

#### 3.1. Оценочные материалы

##### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	7-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5.8	5.7	5.3	5.3	5.2	5.1	4.8	4.7	4.3
Бег 400 м (сек)	-	-	60.0	58.0	57.0	67.0	65.0	64.0	61.0
челночный бег 3x10м	10.8	10.5	10.0	-	-	-	-	-	-
челночный бег 3x15м	-	-	-	9.2	9.0	-	-	-	-
челночный бег 7x50м	-	-	-	-	-	70.0	68.0	68.0	60.0
6-минутный бег (м)	-	-	-	1100	1200	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	190	200	220	225	230

##### Оценка 12-минутного бега (по Куперу)

Возраст	Пол	Отлично	Хорошо	Средне	Плохо	Очень плохо
13 – 14	М	>2700 м	2400—2700 м	2200—2399 м	2100—2199 м	<2100 м
	Ж	>2000 м	1900—2000 м	1600—1899 м	1500—1599 м	<1500 м
15 – 17	М	>2800 м	2500—2800 м	2300—2499 м	2200—2299 м	<2200 м
	Ж	>2100 м	2000—2100 м	1700—1999 м	1600—1699 м	<1600 м

##### Содержание и методика проведения контрольных испытаний

**Челночный бег.** Выполняется с высокого старта. На определённых расстояниях бм стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

**Бег 30м.** Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

**6-минутный бег.** С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

**12-минутный бег (тест Купера.)** Суть теста заключается в непрерывном беге в течение 12 минут. То есть, чтобы проверить свой беговой уровень подготовки достаточно пробежать максимально длительную дистанцию за 12 минут.

**3.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы в неделю	сроки проведения	
			план	факт
1.	Техника безопасности при занятиях Легкой атлетикой. История развития. ОРУ на месте, в движении. СБУ. Стартовые рывки. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	01.09.25-07.09.25	
2.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Стартовый рывок. Финиширование. Бег по дистанции. Повторный бег 4x30м, 3x60м. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	08.09.25-14.09.25	
3.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Техника бега с высокого, низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30-60 метров. Челночный бег 3x10м, 4x9м Эстафеты.	6	15.09.25-21.09.25	
4.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег на короткие дистанции с преодолением барьеров. Прыжки в длину с места, с разбега, «тройной» прыжок с места. Эстафетный бег. Спортивная (подвижная) игра	6	22.09.25-28.09.25	
5.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег 400м. с преодолением барьеров. Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты. Прыжки на скакалках. Спортивная (подвижная) игра	6	29.09.25-05.10.25	
6.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег 800м с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Спортивная (подвижная) игра	6	05.10.25-12.10.25	
7.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Финиширование бега на короткие дистанции. Подтягивания: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине. Бег на выносливость в равномерном темпе 10 мин. Эстафеты.	6	13.10.25-19.10.25	
8.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Подтягивания: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине. Бег на выносливость в равномерном темпе 12 мин. Эстафеты.	6	20.10.25-26.10.25	
9.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег на выносливость 15 мин. В равномерном темпе. Поднимание туловища из положения лежа. Эстафеты. Прыжки на скакалках. Спортивная (подвижная) игра	6	27.10.25-02.11.25	
10.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег на выносливость 15 мин. В равномерном темпе. Прыжки на скакалках. Эстафетный бег (бег по дистанции, передача эстафетной палочки). Спортивная (подвижная) игра	6	05.11.25-09.11.25	
11.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег по пересеченной местности. Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега (старт бегуна, принимающего эстафету, передача эстафетной палочки на максимальной скорости). Спортивная (подвижная) игра	6	10.11.25-16.11.25	

12.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки в высоту с места, с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега (старт бегуна, принимающего эстафету, передача эстафетной палочки на максимальной скорости). Спортивная (подвижная) игра.	6	17.11.25- 23.11.25	
13.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Развитие физических качеств. Техника выполнения прыжков в высоту с места, с разбега. Эстафеты.	6	24.11.25- 30.11.25	
14.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки в длину и высоту. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Спортивная (подвижная) игра	6	01.12.25- 07.12.25	
15.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег 1000м. на результат. Кардиотренировка. Эстафетный бег. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	08.12.25- 14.12.25	
16.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег 1500м. Эстафетный бег. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Спортивная (подвижная) игра	6	15.12.25- 21.12.25	
17.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Пешая прогулка на расстояние до 3 км. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Бег на средние и длинные дистанции. Упражнения на гибкость. Спортивная (подвижная) игра	6	22.12.25- 28.12.25	
18.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Пешая прогулка до 5 км. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Спортивная (подвижная) игра	6	29.12.25- 31.12.25	
19.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег 2000 метров по пересеченной местности. Развитие гибкости. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	05.01.26- 11.01.26	
20.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Подтягивание: мальчики на высокой, девочки на низкой перекладине. Бег на выносливость в равномерном темпе 12 мин. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	12.01.26- 18.01.26	
21.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Челночный бег 4х9. Эстафетный бег. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	19.01.26- 25.01.26	
22.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Бег на длинные дистанции до 2000 м. Упражнения на гибкость. Спортивная (подвижная) игра	6	26.01.26- 01.02.26	
23.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег 800 метров. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	02.02.26- 08.02.26	
24.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег 1000 метров. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Прыжки на скакалках. Спортивная (подвижная) игра	6	09.02.26- 15.02.26	
25.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Стартовые рывки. Финиширование. Бег на короткие дистанции 30-60 метров. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	16.02.26- 22.02.26	
26.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Стартовые рывки. Финиширование. Бег на короткие дистанции 30-60 метров. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	24.02.26- 01.03.26	

27.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Обучение технике метания мяча. Развитие гибкости. Бег по дистанции 400, 600, 800 м. эстафеты с бегом и прыжками.	6	02.03.26-08.03.26	
28.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Метание мяча 150г. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Бег на длинные дистанции до 2000 м. Упражнения на гибкость.	6	09.03.26 – 15.03.26	
29.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Метание мяча 150г. Бег по пересеченной местности. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Спортивная (подвижная) игра.	6	16.03.26-22.03.26	
30.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Эстафетный бег. Метание на точность и дальность. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры.	6	23.03.26-29.03.26	
31.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Эстафетный бег. Метание на точность и дальность. Развитие быстроты. Эстафеты с бегом и прыжками. Подвижные и спортивные игры.	6	30.03.26-05.04.26	
32.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Эстафеты x100м, x200м, x400м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные и спортивные игры.	6	06.04.26-12.04.26	
33.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Эстафетный бег x100м, x200м, x400м. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с предметами.	6	13.04.26-19.04.26	
34.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег на короткие и средние дистанции. Подвижные игры с мячом.	6	20.04.26-26.04.26	
35.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки в длину и высоту. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Спортивная (подвижная) игра	6	27.04.26-03.05.26	
36.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег по пересеченной местности 2 км. Развитие силы. Эстафеты с бегом и прыжками.	6	04.05.26-10.05.26	
37.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Бег по пересеченной местности 2 км. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и прыжками.	6	11.05.26-17.05.26	
38.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Сдача нормативов ГТО. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Спортивная (подвижная) игра	6	18.05.26-24.05.26	
39.	ОРУ на месте, в движении. СБУ. Эстафеты. Спортивная (подвижная) игра	6	25.05.26-31.05.26	



## 3.4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<b>Сентябрь</b>		
<b>Модули плана</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма проведения</b>
Духовно- нравственное воспитание	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	Беседа
	День солидарности в борьбе с терроризмом. (03 сентября) «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях»	Беседа
Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения» основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУ ДО «ДЮСШ»	Инструктаж (1 полугодие)
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Дорога в школу». Единый день дорожной безопасности. Безопасное поведение на дороге по правилам безопасного поведения на транспорте, дорогах	Беседа
Работа с родителями	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях, с целью привлечения детей к занятиям спортом, которые функционируют в ДЮСШ.	Беседа
<b>Октябрь</b>		
духовно- нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения во время осенних каникул	Инструктаж
	Беседа по профилактике заболеваемости в осенне-зимний период, профилактика КОВИД.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	АИС «Навигатор» заключение договоров на программу по персонифицированному обучению физкультурно-спортивной направленности.	Собрание Инструктаж
	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
<b>Ноябрь</b>		
Духовно- нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню народного единства. (04.11)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	«Правила поведения во время спортивно-массовых мероприятий» основы безопасного поведения обучающихся БОУ ДО «ДЮСШ»	Беседа
	Пропаганда здорового образа жизни. «Курить – здоровью вредить!»	Беседа
	Всероссийская акции «Я выбираю спорт, как альтернативу вредным привычкам». Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	Беседа

	Оказание первой доврачебной помощи	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	В рамках разъяснительной работы «Информация для всех» информационная грамотность родителей (законных представителей) по организации работы в АИС «Навигатор»	Консультация
	Индивидуальные. Беседа с родителями.	Беседа
	<b>Декабрь</b>	
Духовно-нравственное воспитание	День героев Отечества (09.12)	Урок мужества
	День конституции РФ. (12.12)	Лекторий
	Мероприятия, посвященные Международному Дню борьбы с коррупцией «Мы против коррупции»	Беседа
Безопасность жизнедеятельности	«Твоя спортивная форма». Допуск обучающихся к УТЗ, основы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУДО «ДЮСШ»	инструктаж
	«Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	<b>Январь</b>	
Духовно-нравственное воспитание	День республики Крым (20.01)	Единый урок
Безопасность жизнедеятельности	«Встреча с незнакомцем» формирование правильного поведения у детей при встрече с незнакомцем. Правила безопасного поведения.	Беседа
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Моя безопасность». Правила безопасного поведения на транспорте, дорогах.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	<b>Февраль</b>	
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (23.02)	Лекторий
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУДО «ДЮСШ»	Инструктаж (2 полугодие)
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями.	Беседа
	<b>Март</b>	
Духовно-нравственное воспитание	Мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией (18.03)	Час общения
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований.	Инструктаж (2полугодие)

	«Антитеррор: безопасность в твоих руках» антитеррористическая безопасность в школе	Беседа
	Осторожно! Хрупкий лед!» основы безопасного поведения обучающихся на водоемах.	Беседа
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
	<b>Апрель</b>	
Духовно-нравственное воспитание	День освобождения Бахчисарая от немецко-фашистских захватчиков (14.04)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в МБУ ДО «ДЮСШ»	Инструктаж
	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма «Правила поведения в транспорте»	Беседа
	«Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
	<b>Май</b>	
Духовно-нравственное воспитание	Участие в субботнике	Субботник
	Мероприятия, посвященные Дню Победы (9 мая).	Час общения
	Мероприятия посвященные Празднику Весны и Труда (01.05)	Тематическое занятие
Безопасность жизнедеятельности	Профилактика детского травматизма «Правила безопасности на водоемах в весенне-летний период»	Инструктаж
	«Режим дня в летний период». Самоорганизация летнего времени.	Беседа
	Инструктаж “Правила поведения при пожаре”.	Инструктаж
Профессиональное самоопределение	Помощь в организации и проведении спортивно – массовых мероприятий	Волонтерство
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	Беседа
	Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Собрание