

Министерство образования Свердловской области  
Управление образования Березовского муниципального округа

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»**

623700, Свердловская область, г. Березовский, ул. Ленина, стр. 48,  
тел.: 8(34369) 4-44-08, email: bgo\_ou33@mail.ru

Утверждаю  
Директор БМАОУ СОШ №33  
О.Н. Казанцева  
Приказ № 233  
«01» сентября 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«Юные спортсмены»**

Возраст учащихся: 11 – 16 лет

Срок реализации – 1 год

Березовский  
2025 г.

**Структура  
дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Юные спортсмены»  
для детей 11-16 лет**

№п.п.	Содержание	страницы
1	Содержание, объем дополнительно общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»	3-5
2	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»	6-7
3	Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»	7-13
4	Учебный план	14
5	Календарный учебный график	16
6	Оценочные материалы к программе	17-18

## **1.Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Юные спортсмены» составлена для детей 11-16 лет.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального, физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

**Срок реализации программы:** 1 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены», имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к легкой атлетике, физической культуре и спорту.

Сегодня дополнительное образование детей – единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой или основной образовательной программы. Содержание современного дополнительного образования обучающихся расширяет возможности личностного развития за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях. Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению обучающегося, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире. Сегодня дополнительное образование успешно реализуется не только в учреждениях дополнительного образования детей, но и в образовательных организациях. В последние годы деятельность образовательных учреждений в основном была направлена на разработку и внедрение новых программ, соответствующих индивидуальным возможностям детей и развивающих их интеллектуальный, эмоциональный, действенно – практический потенциал.

Рабочая программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся, на занятие легкой атлетикой и ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и

высоту, метание диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья- десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для возраста обучающихся 11-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 1,5 часа.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное - желание ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

### **Цель программы:**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены освоение знаний о легкой атлетике, её история развития, совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, важных двигательных навыков, а также основ легкой атлетики;
2. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому всестороннему физическому развитию обучающихся;
3. Популяризация легкой атлетики как из основных видов спорта и активного отдыха;
4. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми
5. Обучение техническим и тактическим приёмам легкой атлетике;
6. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)

7. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний о легкой атлетике.

**Дидактические принципы построения и реализации дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены».**

Общепедагогические принципы, обусловленные единством учебно-воспитательного пространства образовательной организации:

- **Принцип сезонности:** построение или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;

- **Принцип систематичности и последовательности:** постановка и/или корректировка задач физического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и незнакомому»;

- **Принцип цикличности:** построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту;

- **Принцип оптимизации и гуманизации учебно-воспитательного процесса;**

- **Принцип развивающего характера физического воспитания;**

- **Принцип природосообразности:** постановка и/или корректировка задач физического развития детей с учётом «природы» детей - возрастных особенностей и индивидуальных способностей;

- **Принцип интереса:** построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы детей) в целом.

**Специфические принципы:**

- **Принцип непрерывности процесса физического воспитания.** Обеспечение развития морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законом упражнения». Закономерность построения как целостного процесса.

- **Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.** Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности для повышения эффективности занятий.

- **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренерующих воздействий.** Повышение сложности задания и увеличения нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.

- **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.** Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств (волнообразно).

- **Принцип возрастной адекватности процесса физического развития.** Формирование двигательных умений и навыков, развитие его индивидуальных возможностей организма с учетом возрастных и индивидуальных способностей ребенка.

- **Принцип интеграции образовательных областей.**

## **2.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»**

В результате занятий по программе «Юные спортсмены» у обучающихся сформируются следующие предпосылки для достижения личностных и метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных) результатов.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:** формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью формирование потребности ответственного отношения к занятиям легкой атлетикой и окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:** способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья формирование умений легкой атлетики и позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Оздоровительные результаты:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»

будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться **следующие УУД:**

- инициативность;

- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологическая культура;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбие;
- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- разрешение конфликтов;

### **3.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»**

**Формы работы:** групповая (15 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.  
**Режим непосредственной образовательной деятельности:** 1 раза в неделю, во второй половине дня (внеурочное время).

**Продолжительность занятий:** 1 час.

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии. Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном спортивном зале, спортивной площадке (территория школы). Предметно-развивающая среда спортивного зала соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы по оздоровительной программе и акр, а также способствует трансформации знаний, умений в опыт.

**Требования к педагогу дополнительного образования, осуществляющему реализацию программы**

**Должностные обязанности.** Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой и рабочей программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая владение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

**Должен знать:** приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей по художественно-эстетической деятельности; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного,

развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Требования к квалификации.** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

В соответствии с Федеральным законом об образовании к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам вправе осуществлять деятельность лицам, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

### **Педагогические условия для реализации программы:**

- Создание предметно-развивающей среды в образовательной организации (спортивный зал, спортивная площадка).
- В спортивном зале имеется весь необходимый инвентарь для занятий спортом.
- Для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами.
- Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, спортивные мероприятия и др.

Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

### **Методы и приемы обучения:**

- словесные (инструкция, рассказ, беседа, объяснение, пояснение);
- наглядные (показ педагогом, демонстрация);
- практические (повторение упражнений, соревнования, спортивные игры).

### **Формой подведения итогов реализации данной программы являются:**

участие обучающихся в муниципальных спортивных мероприятиях, соревнованиях внутри школы. Для поддержания интереса детей к спорту рекомендуется использовать разнообразные формы организации образовательного процесса.

Занятие — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях обучающиеся под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

## **Структура занятий**

Занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Из разнообразных средств и методов избрали такие, которые бы наилучшим образом отвечали образовательным, оздоровительным и воспитательным задачам занятия.

Общее назначение подготовительной части занятия — подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния обучающихся, умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, легкая атлетика. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения заменены элементами акробатики. Упражнения включаются с целью развития у обучающихся подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

## **Методические особенности**

В зависимости от задач занятия и физической подготовленности обучающихся, педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений обучающиеся могут располагаться в колоне, в шеренге, в кругах, у опоры и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки, повороты танца.

## **Задачами основной части занятия являются:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки;
- воспитание волевых и моральных качеств;

- проявление творческой активности;
- обучения основным прикладным навыкам;
- изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики.

### **Средства основной части занятия:**

- акробатические упражнения;
- группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах;
- упражнения на растяжку и расслабление;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- хореографические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- ритмические, прикладные упражнения;
- специальные виды ходьбы и бега;

Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

### **Методические особенности**

К основным методам обучения относятся:

- показ техники упражнений;
- рассказ

Посредством этого у обучающихся создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения легкоатлетических упражнений предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения.

### **Основные задачи заключительной части занятия:**

- постепенное снижение нагрузки;
- подготовка к предстоящей деятельности;
- подведение итогов занятия.

### **Основными средствами заключительной части являются:**

- различные формы ходьбы,
- спокойные танцевальные шаги,
- упражнения на расслабления,
- плавные движения руками,
- несложные, спокойные упражнения на связь движений,
- подвижные игры,
- короткие беседы.

### **Методические особенности**

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление,

потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить обучающихся простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым. Рекомендую детям домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторить элементы акробатических упражнений.

## **Условия**

Необходимо добиваться и следить за тем, чтобы в спортивном зале перед занятиями была проведена влажная уборка и проветривание. Следует проверить количество и исправность спортивных предметов и оборудования.

## **Требования к одежде**

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Заниматься лучше в удобной для спорта обуви. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять, упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

## **Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены»**

Не менее значимым при развитии здоровье сберегающей среды образовательного учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды образовательных помещений, в которых обучающиеся проводят значительную часть времени.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

### **Учебные пособия:**

Наглядные пособия (таблицы, схемы), электронные ресурсы (презентации, видеоуроки) презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», и т.д. Измерительные приборы: весы, часы.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, экран.

### **Спортивный инвентарь:**

1. Шведская стенка-5 шт.
2. Гимнастические скамейки-3 шт.
3. Гимнастические маты- 5 шт.

4. Скалки-15 шт.
5. Мячи набивные-5 шт.
6. Мячи волейбольные, баскетбольные-10 шт.
7. Турник- 3 шт.
8. Сетка волейбольная -1 шт.
9. Рулетка - 1 штука
- 10.Секундомер SW-001 - 1 штука
- 11.Баскетбольная площадка, щит – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт.
- 12.Малый обруч (60 см) -10 шт.
- 13.Гимнастические палки-10 шт.
- 14.Канат для лазания-1 шт.
- 15.Обруч гимнастический – 10.
- 16.Палка гимнастическая – 10.
- 17.Граната для метания – 10.

#### **4. Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной  
общеразвивающей программы «Юные спортсмены»  
для детей 11-16 лет  
на 2025-2026 учебный год**

**Пояснительная записка к учебному плану по реализации  
дополнительной общеобразовательной дополнительной  
общеразвивающей программы  
«Юные спортсмены»**

**Общие положения**

Одно из направлений повышения качества образования: дополнительное образование обучающихся через предметы физического цикла. Содержание дополнительного образования на ступени общего образования реализуется за счет введения модуля физическое развитие, обеспечивающего интеграцию разных видов физического развития детей и создание оптимальных условий для полноценного физического развития и способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Учебный план отражает содержание общего образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическом развитии:

- 1) формирование правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения легкоатлетических упражнений и желание заниматься спортом;
- 2) создание развивающей среды для занятий спортом;
- 3) ознакомление обучающихся с основами легкой атлетики.

**Особенности организации занятий**

Занятия по дополнительной образовательной программе по легкой атлетике проводятся в спортивном зале и спортивной площадке на территории школы (по погоде). Занятия полезны и увлекательны, потому что происходят в обстановке, где спортивное оборудование, инвентарь позволяет настраивать на физическую деятельность.

**Формы работы:** групповая (15 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

**Режим непосредственной образовательной деятельности:** 2 раза в неделю, во второй половине дня (после урочное время).

**Продолжительность занятий:** 1,5 часа

**Распределение часов на реализацию дополнительной  
общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программы  
«Юные спортсмены»**

№ п/п	Наименование разделов по теме	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	История развития легкоатлетического спорта	1	-	1
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	-	1
4	Места занятий их оборудование и подготовка	1	1	2
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	-	1
6	Ознакомление с правилами соревнований	1	1	2
7	Общая физическая и специальная подготовка	-	31	31
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы		35	35
9	СФП	-	31	31
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
Итого		6	99	105

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ на 2025 - 2026 учебный год**

Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ, письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Производственный календарь 2025-2026 учебный год;
- Учебный план.

**Начало реализации программы - 2 сентября 2025 г.**

**Окончание реализации программы – 26 мая 2026 г.**

**Продолжительность учебного года – 34 учебных недели (без учета праздничных дней).**

**Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница).**

**Количество занятий в неделю – 1 занятия в неделю.**

### **Структура календарного учебного графика**

<b>Формы образовательной деятельности</b>	
02.09.2025 –13.09.2025	Учебный период, входная педагогическая диагностика
02.09.2025- 26.05.2026	Учебный период
21.02.2026-23.02.2026	
08.03.2026-10.03.2026	
01.05.2026- 03.05.2026	
09.05.2026- 11.05.2026	Праздничные (нерабочие) дни
27.10.2025- 06.11.2025	
30.12.2025- 11.01.2026	
28.03.2026- 05.04.2026	Каникулы

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года. В случае если занятие по каким-либо причинам не проводится в учебном году, то оно переносится на летний период, и Программа реализуется в полном объеме.

ИТОГО: 34 учебных недели (включая педагогическую диагностику).

## 6. Оценочные материалы к дополнительной образовательной – дополнительной общеразвивающей программе «Юные спортсмены»

### Контрольно-переводные нормативы

№п/п	Контрольные упражнения	пол	Этапы обучения	
			СОГ	
<b>ОФП</b>				
1	Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя)		м	2,8
			д	2,4
2	Наклон туловища вперед стоя на возвышении		м	+
			д	+
3	Выкрут прямых рук вперед-назад (в СОГ, НП – показать, в ТГ – ширина хвата в см.)		м	+
			д	+
4	Челночный бег 3*10 м, с		м	11,0
			д	11,5

### Методика выполнения контрольно-переводных нормативов

1. **Челночный бег** выполняется 1 раз на время, обязательное требование при пробегании отрезков, коснуться ладонью руки ориентирной линии старта и финиша, за исключением последнего пробегания финишного отрезка.
2. **Наклон туловища вперед** - выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамейки. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется расстояние от поверхности скамейки и до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.
3. **Выкрут прямых рук вперед-назад.** Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах
4. **Бросок набивного мяча из-за головы** - исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

### Ожидаемый результат.

По итогам решения поставленных задач ожидается получить следующие результаты:

1. Воспитание здоровой, физически развитой и духовно - нравственной личности.
2. Приучить детей ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.
3. Сформировать устойчивую потребность в физкультурно- оздоровительных мероприятиях.
4. Обучающиеся к концу учебного года должны знать и уметь выполнять ряд упражнений легкой атлетики, а также знать терминологию этих упражнений.
5. К концу учебного года обучающиеся должны выполнить диагностические нормативы по ОФП и СФП.
6. Формируется навык самосовершенствования и самоконтроля, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.
7. Двигательный опыт обучающихся должен стать шире, посредством использования и освоения физических упражнений.
8. Секционная работа по легкой атлетике станет более результативней, благодаря совершенствованию содержания и методике.
9. Воспитание личности, обладающей волевыми качествами и творческими способностями.
10. Обучающиеся должны обладать развитой гибкостью, подвижностью в суставах, уметь легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности.
11. Обучающийся анализирует свои действия и действия товарищей.
12. Быстрее выполняют различные упражнения, развиваются силовые способности, поддерживается правильная осанка.
13. Воспитать привычку к здоровому образу жизни у всех участников педагогического процесса.
14. Создать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей и индивидуальной работы по развитию движения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен С 05.11.2025 по 05.11.2026