

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 230
с углубленным изучением химии и биологии
Фрунзенского района Санкт-Петербурга 192238, г. Санкт-Петербург, ул. Пражская, д. 25, лит. А
телефон-факс: 269-89-02; 417-30-46; 417-30-48
e-mail: school230@gmail.com сайт: school230.ru
ОКПО 53306805; ОКОГУ 23280; ОГРН 1027807991331
ИНН/КПП 7816164158/781601001

Принято

Педагогическим советом

Протокол от № 1 от 27.08.2026

Утверждено

Приказ от 28.08.2026 г. № 72-ОД

Директор ГБОУ СОШ № 230

_____ А.В.Пейчева

Дополнительная общеобразовательная программа

«Легкая атлетика»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 8-11 лет.

**Пейчева Алла
Васильевна**

Подписано цифровой подписью:
Пейчева Алла Васильевна
Дата: 02.10.2026 10:09:44

Разработал:
Панфилова В.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург

2026 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.:«Просвещение», 2012г), в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ №230.

Образовательная программа дополнительного образования детей по легкой атлетике для занимающихся 8-11 лет конкретизирует содержание тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов и последовательность изучения разделов с учетом возрастных особенностей учащихся.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: дети и подростки в возрасте 8-11 лет (не имеющие противопоказаний к занятиям спортом),разного уровня подготовки.

Актуальность программы

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди молодежи, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. И так, легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей,

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что, совершенно ясно, противоречит требованию гармоничного развития детей.

Изучение многочисленных исследований, инициатив, существующей ситуации привело нас к решению о создании программы по легкой атлетике, которая будет полностью подходить детям для их всестороннего, гармоничного развития и будет соответствовать следующим требованиям:

- привлекательность легкой атлетики,
- доступность легкой атлетики,
- поучительность легкой атлетики.

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной

к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих.

Отличительные особенности программы

«Легкая атлетика» предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой в разных местах на стадионе. Большие группы детей одновременно смогут принять участие в занятиях за какой-то измеримый период времени. Основные элементы «Легкой атлетики» (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) выполняются в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому ребенку. Программа дает возможность заниматься легкой атлетикой практически в любом общественном месте: парках отдыха, торговых центрах, пешеходных зонах или спортивных манежах.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают наиболее высокие результаты.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объём и срок освоения программы – 34 часа, 1 год.

Цели программы:

- повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;
- сделать легкую атлетику наиболее практикуемым индивидуальным видом спорта в школе.

Задачи:

Обучающие:

- обучать двигательным действиям;
- обучать техники игры в подвижные игры;
- обогащать знаниями в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- укреплять здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;

Воспитательные:

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.
- воспитание морально-этических и волевых качеств.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.
- умение организовать самостоятельные и групповые занятия.
- умение организовывать и проводить соревнования в спортивном зале и на стадионе.
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах организма и правилах их тестирования
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом
- владеть тактико-техническими приемами в легкой атлетике
- знать основы личной гигиены, причины травматизма и правила его предупреждения при занятиях

Условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации - русский

Форма обучения: очная

Условия набора: принимаются все желающие (8-11 лет) на основе заявления родителей.

Наполняемость группы: не менее 15 человек: 1 группа - 8-9 лет;
2 группа - 10-11 лет.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Продолжительность обучения: 1 год -34 часа. Общая продолжительность обучения-34 часа

Формы организации и проведения занятий:**Формы проведения занятий:**

- учебно-тренировочное занятие
- проведение тренировок, соревнований между классами, дружеские встречи с учащимися других школ

судейская практика учащихся

Формы организации учащихся:

- групповые
- индивидуальные

Материально-техническое оснащение программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 26 х 12 метров;
2. Уличная волейбольная площадка;

3. Волейбольные сетки – 2 штуки (1 с металлическими тросами и с антеннами);
 4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи;
 5. Волейбольные мячи 20 штук;
 6. Набивные мячи 40 штук;
 7. Сетка для переноса мячей -1 штука;
 8. Баскетбольные 40 штук;
 9. Футбольные мячи 15 штук;
 10. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
 11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских);
 12. 20 комплектов формы для учащихся начальной школы;
 13. Стойки и планки для прыжков в высоту;
 14. Гимнастические маты 20 штук;
 15. Гантели 1кг, 2кг;
 16. Скакалки 40 штук;
 17. Обручи малые, средние и большие 40 штук;
 18. Тренажёр для отработки нападающего удара;
 19. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом;
 20. Школьный стадион 60 х 30 метров с футбольным полем.
 21. Многофункциональная хоккейная площадка;
 22. Барьеры л/атлетические 10 штук.
- Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№. п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теори я	Практик а	
1	Основы знаний: гигиена, предупреждение травм, ТБ.	1	0,5	0,5	Опрос. Инструктаж по технике безопасности.
2	Правила соревнований, места занятий, инвентарь	1	1	-	Опрос. Тестирование.
3	Бег на короткие дистанции	5	-	5	Текущее тестирование
4	Кроссовая подготовка	5	-	5	Тестирование.ОФП
5	Прыжки в длину	5	-	5	Тестирование
6	Прыжки в высоту	6	0,5	5,5	Определение степени усвоения учебного материала и физическую подготовленность

					обучающихся.
7	Метание мяча	5	0,5	4,5	Текущее тестирование
8	Контрольные испытания, тестирование, участие в соревнованиях	6	0,5	5,5	Определяет степень усвоения учебного материала и физическую готовность обучающихся.
9	Итого:	34	3	31	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы:

Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Задачи:

Обучающие:

- обучать двигательным действиям;
- обучать техники игры в подвижные игры;
- обогащать знаниями в области физической культуры и спорта.
- формировать способность тактического мышления командной игры для реализации их в соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- укреплять здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
- совершенствовать функциональные системы организма (костную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную).
- Повышать работоспособность организма
- Повышать защитные свойства организма
- Развивать и укреплять психоэмоциональные процессы (мышление, внимание, память)

Воспитательные:

- Приучать школьников к соблюдению режима дня;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Планируемые результаты

Будут знать:

- правила техники безопасности, поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- различные виды подвижных игр;
- правила игр.

Будут уметь:

- ориентироваться в зале;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- играть в подвижные игры;
- передавать и ловить мячи.

Овладеют:

- техникой основных приемов владения мячом;
- навыками деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования.

Содержание программы

Теоретические знания

Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека, положения тела в пространстве, стойки, седы, упоры, висы, прыжки, метания, бег с изменением скорости. Основные формы движений: циклические, ациклические, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях.

Гигиена. Влияние физических упражнений, закаливание, личная гигиена, режим дня. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь. Комплексы упражнений, самостоятельные выполнения, правила формирования осанки. Выполнение жизненно важных навыков и умений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, подтягивание различными способами.

Способы саморегуляции. Владение приемами саморегуляции (умение напрягать и расслаблять мышцы). Специальные дыхательные движения.

Способы самоконтроля. Измерение веса тела. Приёмы измерения пульса.

Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега, прыжкам в высоту способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Ознакомление с легкоатлетическим инвентарем.

Практические занятия

Лёгкая атлетика. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках. Максимально бегать от 10 до 60 метров, в равномерном темпе до 10 минут. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов. Полоса препятствий. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки с поворотами. Метать мяч в цель с 6 метров. Метать мяч на дальность с 1-3 шагов. Толкать и метать набивные мячи – 1кг-2кг.

Подвижные и спортивные игры. Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием, прыжками, владеть мячом, ловля и передачей мяча в эстафетах. Играть в игры: «Выбивалы», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-футбол», «Мини-баскетбол», бадминтон, настольный теннис.

Кроссовая подготовка. Уметь пробежать расстояние до 2000 м без учёта времени, не переходя на шаг.

Правила поведения на занятиях: порядок, безопасность, помощь учителю, поддержка товарищей, дисциплина.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность на соревнованиях «К стартам готов!», «Весёлые старты».

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей.

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, координации, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается **контрольными испытаниями**, составленными на основе таблицы соревнований «К стартам готов!» (прилагается). Данная программа направлена на то, чтобы в дальнейшем подготовить занимающихся начальной школы к выступлениям в районных соревнованиях «К стартам готов!» и «Весёлые старты».

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.**

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть:

- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;
- высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:

- прыжки в длину с места;
- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть:

- обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть:

- метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 5-6м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**Теоретическая часть:***Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы.

В разминочных упражнениях, для подготовки организма учащихся к основной части занятия, а также для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты.

В основной части занятия используются различные методы освоения техники специализированных упражнений. Это изучение отдельных элементов, сочетание элементов.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий
		Всего	Практика	Теория	
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	0,5	0,5	
2	ОРУ. Бег на короткие дистанции. ОФП. П.И. «Пятнашки»	1	1		
3	ОРУ. Бег на короткие дистанции 6 по 30 м. Спец. физ. подготовка.	1	1		
4	ОРУ. Спец. физ. Подготовка. Бег на средние дистанции. Игра волейбол.	1	0,5	0,5	

5	ОРУ. Круговая тренировка. Спортивные игры. Баскетбол.	1	1		
6	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 8 по 60 м. Упр. с набивными мячами.	1	1		
7	ОРУ. Прыжки с места. ОФП. Развитие скоростно-координационных способностей.	1	0,5	0,5	
8	ОРУ. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра волейбол.	1	1		
9	Кроссовая подготовка 1500 м. Развитие выносливости.	1	1		
10	Кроссовая подготовка 1500 м. Развитие выносливости.	1	1		
11	Кроссовая подготовка 2000 м. Развитие выносливости.	1	1		
12	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	
13	ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОФП.	1	1		
14	ОРУ. Развитие силовых качеств. Упр. с набивными мячами. Игра.	1	1		
15	ОРУ. ОФП. Челночный бег 3 по 10 м. Развитие скоростно-координационных качеств. Игра.	1	1		
16	ОРУ. ОФП. Круговая тренировка	1	1		
17	ОРУ. ОФП. Челночный бег 6 по 10 м. Развитие скоростно-координационных качеств. Игра	1	1		
18	ОРУ. ОФП. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	1		
19	ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1		
20	ОРУ. Прыжки в длину с малого разбега на горку матов. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	
21	ОРУ. ОФП. Бег с низкого старта. Игра баскетбол. Развитие скоростных качеств.	1	1		
22	ОРУ. ОФП. Старты из различных исходных положений. Развитие	1	1		

	скоростных качеств.				
23	ОРУ. ОФП. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1	1		
24	Развитие двигательных качеств. Игры и эстафеты.	1	1		
25	Развитие двигательных качеств. Игры и эстафеты.	1	1		
26	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	1		
27	ОРУ. ОФП. Подтягивание и отжимание. Развитие силовых качеств. Игра футбол.	1	1		
28	ОРУ. Круговая тренировка с гимнастическими предметами.	1	1		
29	ОРУ. ОФП. Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Игра баскетбол.	1	1		
30	Равномерный бег до 10 мин. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол	1	1		
31	Равномерный бег до 10 мин. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в волейбол.	1	1		
32	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. Эстафеты.1	1	1		
33	ОРУ. Бег на короткие дистанции (30-60 м). Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1	1		
34	Игровая тренировка.	1	1		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесный
- наглядный
- практический

Применяемые педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности обучающихся, в сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании

- наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.
- Игровая технология: применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать занятие интересным и увлекательным.
 - Соревновательная технология. Обучающиеся активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют друг с другом в достижении общих целей. Соблюдают правила поведения и общения в соревновательной - игровой деятельности командного характера. Во время соревнований учащиеся проявляют организованность, самостоятельность, взаимовыручку.
 - Технология дифференцированного обучения. Создает условия личностного развития, оптимального уровня физической активности независимо от индивидуальных способностей и особенностей.

Информационные источники

Список литературы для детей и родителей:

1. Былеева Л.М. Подвижные игры : Учеб. Пособие для ин-тов физ. культуры / Л.М. Былеева., И.М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. -154 с.
2. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев : Здоровья, 1989. - 165 с.
3. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва : НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва : НЦ ЭНАС, 2002. – 131 с.
5. Шмаков С.А. Игры учащихся - феномен культуры / С.А. Шмаков – Москва: Новая школа, 1994. -238 с.

Список литературы педагога:

1. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
2. Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез. междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.
4. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.
6. Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания// Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984. с.211-223.
7. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.

Интернет ресурсы:

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
7. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень физической подготовленности учащихся
(Юноши)

Упражнение	О	Возраст, лет					
		7	8	9	10	11	12
Бег 30 м, сек	5	5,6	5.4	5.1	5.1	5.0	4.9
	4	6,2-5,7	6.0-5.5	5.6-5.2	5.6-5.2	5.5-5.1	5.3-5.0
	3	6,8-6,3	6.5-6.1	6.2-5.7	6.2-5.7	5.8-5.66	5.6-5.4
	2	7,4-6,9	7.0-6.6	6.7-6.3	6.5-6.3	6.2-5.9	5.9-5.7
	1	>7,5	>7.1	>6.8	>6.6	>6.3	>6.0
Прыжок в длину с места, см	5	150	160	170	185	195	200
	4	140-149	150-159	160-169	176-184	180-194	185-199
	3	130-139	140-149	150-159	161-175	165-179	170-184
	2	120-129	130-139	140-149	141-160	146-164	151-169
	1	<119	<129	<139	<140	<145	<150
Бросок наб. мяча двумя руками, вес 2 кг (7-8 лет – вес 1 кг), см	5	300	320	290	310	350	370
	4	260-299	290-319	260-289	279-309	320-349	330-369
	3	230-259	250-289	230-259	250-278	290-319	290-329
	2	201-229	211-249	216-229	221-249	231-289	251-289
	1	<200	<210	<215	<220	<230	<250
Непрерывный бег,	5	>1100	>1150	>1200	>1250	>1300	>1350
	4	1000-1090	1050-1140	1100-1190	1150-1240	1200-1290	1250-1340

6 мин, м	3	900-990	950-1040	1000-1090	1050-1140	1100-1190	1150-1240
	2	800-890	850-940	900-990	950-1040	1000-1090	1050-1140
	1	<790	<840	<890	<940	<990	<1040
Прыжок вверх с места, см	5	30	32	35	37	38	40
	4	26-29	28-31	31-34	33-36	34-37	36-39
	3	22-25	24-27	27-30	28-32	30-33	32-35
	2	17-21	19-23	23-26	24-27	25-29	27-31
	1	<16	<18	<22	<23	<24	<26
Наклон вперед из положения сидя, см	5	+9	+7.5	+7.5	+8.5	+10	+10
	4	+7+8	+6+7	+6+7	+7+8	+7+9	+7+9
	3	+5+6	+4+5	+4+5	+5+6	+5+6	+5+6
	2	+2+4	+2+3	+2+3	+3+4	+3+4	+3+4
	1	<+1	<+1	<+1	<+2	<+2	<+2
Подъём туловища за 30 сек, раз	5	18	19	20	21	22	23
	4	15-17	16-18	17-19	18-20	19-21	19-22
	3	12-14	13-15	14-16	15-17	15-18	16-18
	2	9-11	10-12	10-13	11-14	11-14	12-15
	1	<8	<9	<9	<10	<10	<11
Бег на месте 10 сек, кол-во шагов	5	34	34	34	34	34	34
	4	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33
	3	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28
	2	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25
	1	22	22	22	22	22	22

Уровень физической подготовленности учащихся
(Девушки)

Упражнение	О	Возраст, лет					
		7	8	9	10	11	12

Бег 30 м, сек	5	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	5.0
	4	5.9-60	5.8-5.9	5.7-5.8	5.4-5.5	5.2-5.3	5.1-5.2
	3	6.1-6.2	6.0-6.1	5.9-6.0	5.6-5.7	5.4-5.5	5.3-5.4
	2	6.3-6.4	6.2-6.3	6.1-6.2	5.8-5.9	5.6-5.7	5.5-5.6
	1	>6.5	>6.4	>6.3	>6.0	>5.8	>5.7
Прыжок в длину с места, см	5	140	150	155	160	170	180
	4	130-139	140-149	145-154	150-159	160-169	170-179
	3	120-129	130-139	135-144	140-149	150-159	160-169
	2	110-119	120-129	125-134	130-139	140-149	150-159
	1	<109	<119	<124	<129	<139	<149
Бросок наб. мяча двумя руками, вес 2 кг (7-8 лет – вес 1 кг), см	5	270	300	270	280	300	340
	4	240-269	260-299	240-269	250-279	260-299	310-339
	3	200-239	230-259	200-239	220-249	230-259	280-309
	2	171-199	201-229	161-199	171-219	201-229	231-279
	1	<170	<200	<160	<170	<200	<230
Непрерывный бег, 6 мин, м	5	>900	>950	>1000	>1050	>1100	>1150
	4	750-890	850-940	900-990	950-1040	100-1090	1050-1140
	3	650-740	750-840	800-890	850-940	900-990	950-1040
	2	600-640	650-740	700-790	750-840	800-890	850-940
	1	<600	<650	<700	<750	<800	<850
Прыжок вверх с места, см	5	30	31	34	36	38	40
	4	25-29	26-30	29-33	31-35	33-37	35-39
	3	20-24	21-25	24-28	26-30	28-32	30-34
	2	15-19	16-20	19-23	21-25	23-27	25-29
	1	<14	<15	<18	<20	<22	<24
Наклон вперед из положения сидя, см	5	+12	+12	+13	+14	+15	+16
	4	+10+11	+10+11	+11+12	+12+13	+12+14	+13+15
	3	+8+9	+8+9	+9+10	+10+11	+10+11	+11+12
	2	+6+7	+6+7	+7+8	+7+9	+8+9	+8+10
	1	<+5	<+5	<+6	<+6	<+7	<+7
Подъём туловища за 30	5	17	17	18	18	19	19

сек, раз	4	15-16	15-16	16-17	16-17	17-18	17-18
	3	13-14	13-14	13-15	13-15	15-16	15-16
	2	9-12	9-12	9-12	9-12	10-14	10-14
	1	8	8	8	8	9	9
Бег на месте 10 сек, кол-во шагов	5	34	34	34	34	34	34
	4	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33	29-33
	3	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28	26-28
	2	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25	23-25
	1	22	22	22	22	22	22

Способы определения результативности:

Критерии контроля:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический опрос.

Форма подведения итогов:

- соревнования

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии и проводится в форме педагогического наблюдения.

Формы фиксации результатов:

- Журнал учета проведения занятий;
- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- Грамоты, дипломы

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» на 2026/2027 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		34	34	34	1 час в неделю