

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
"Среднеахтубинская школа – интернат"

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
от 29.08 2022 Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ГКОУ «Среднеахтубинская  
школа – интернат»  
от 02.09 2022 № 171



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности.

## «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся – 12-15 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Дулина С.А., педагог  
дополнительного образования

р.п. Средняя Ахтуба  
2022г.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»:  
по содержанию-физкультурно-спортивная;  
по функциональному предназначению-досуговая;  
по форме организации – групповая;  
по времени реализации – одногодичная;  
возрастной уровень детей – 12-15 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г. имеет физкультурно-спортивную направленность.

Для детей специальных коррекционных школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что она направлена на решение проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей. Программа также позволяет расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

#### **Отличительные особенности:**

Данная программа разработана специально для воспитанников специальной коррекционной школы-интерната для детей с ОВЗ с учетом их психических, психологических особенностей развития:

- адаптация содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленная на раскрытие жизненных и социальных компетенций;
- «пошаговое» предъявление материала;
- осуществление индивидуального подхода, в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использование адекватных, возможностям и потребностям обучающихся, современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют развитию физических качеств.

**Новизна:** Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик

приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. ловкость, быстроту, силу и выносливость.

**Значимость:** Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

**Полезность:** Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

#### **Адресат программы.**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно спортивной направленности кружка «Легкая атлетика» » рассчитана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Среднеахтубинская школа-интернат в возрасте от 12 – 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и специальной подготовки в данной предметной области, но обладающие необходимыми способностями и проявившие личное желание. Зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей). Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

#### **Объем программы:**

общее количество учебных часов –68 академических часа в год.

#### **Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

#### **Форма обучения:** очная.

Занятия проводятся в спортивном зале образовательной организации, соответствующем действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

#### **Формы проведения занятий:**

беседа, наблюдение, практическое занятие, участие в соревнованиях различного уровня.

#### **Формы организации деятельности обучающихся:**

- фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу программного материала всей группе учеников);
- индивидуальная(индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу);
- групповая (в ходе групповой работы обучающимся, предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

**Методы обучения**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);
- метод упражнений (многократные повторения движений).
- метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом).

**Срок освоения программы** 1 учебный год, 34 учебные недели.

**Объем нагрузки в неделю:** 2 часа в неделю

**Продолжительность занятия:** 45 минут

**Цель** – развития физических качеств учащихся посредством занятий легкой атлетикой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать знания, умения и навыки в области легкоатлетических упражнений;
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности;
- развитие чувства ритма, темпа, координации движений;

**Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные**

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

**Оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Основной принцип тренировочной работы** – всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами легкоатлетической специализации.

Теоретические сведения закрепляются в процессе практических занятий.

Тренировка строится традиционно: разминка в виде ходьбы и медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, техника видов легкой атлетики, подвижные игры. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий,
- количеством повторений,
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания,
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений,
- усложнением или упрощением выполнения упражнений,
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

**Основными показателями выполнения программных требований** являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы контроля**

Учащиеся выполняют контрольные нормативы, которые проводятся 2 раза в год (декабрь, май). Система диагностики – тестирование

**Способы определения результативности:** школьные соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.

**Форма подведения итогов:** участие в соревнованиях по легкой атлетике на районном и областном уровне.

## Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Бег на короткие дистанции	14	В процессе обучения	14
1.1	Техника выполнения высокого старта	4		4
1.2	Техника выполнения низкого старта	4		4
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	4		4
1.4	Эстафетный бег	2		2
2.	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	4		4
2.2	Техника приземления	4		4
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	3		3
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	5		5
4.	Метание малого мяча	10	В процессе обучения	10
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии	2		2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2		2
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	4		4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	2		2
5.	Длительный бег в равномерном темпе	6	В процессе обучения	6
5.1	Техника бега на длинные дистанции	3		3
5.2	Обучение технике бега	3		3
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	10	В процессе обучения	10
7.	Упражнения для развития физических способностей	10		10
8.	Контрольные нормативы	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		<b>68</b>

## Содержание программы

### 1 раздел: Бег на короткие дистанции

#### Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике.

Физическая культура человека:

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Бег из различных исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег с изменением направления. Бег с максимальной скоростью 30-40м. Челночный бег. Бег на результат 60м.

### 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

**Практическая часть:** Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50-70см. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с двух шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190,210,250см от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 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). - физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 4 раздел: Метание малого мяча

#### Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Имитация и метания мяча: с места, с одного шага, с двух шагов, с трех. Имитация метания с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад». Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6- 8м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 x 1 ) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера,

после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Метание мяча на заданное расстояние с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.

### **5 раздел: Длительный бег в равномерном темпе.**

#### **Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции.

**Практическая часть:** Бег в равномерном, переменном темпе. Кроссовая подготовка. Бег в заданном ритме и с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Различные многоскоки. Финишное ускорение. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

### **6 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

#### **Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

#### **Практическая часть:**

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты, «Вызов номеров», «Подхватить палку, «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета», «Сумей догнать».

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов», «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Прыгуны».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха»

### **7 раздел: Упражнения для развития физических способностей**

#### **Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

#### **Практическая часть:**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

### **8 раздел. Контрольные нормативы.**

#### **Теоретическая часть**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике.

#### **Практическая часть:**

- сдача нормативов по легкой атлетике.

## Ожидаемые результаты освоения программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- воспитание потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **По итогам обучения учащиеся должны знать:**

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

### **По итогам обучения учащиеся должны уметь:**

- владеть техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях легкой атлетики
- оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений
- судить и организовать соревнование по легкой атлетике
- контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

### **У учащихся будут развиты (сформированы):**

- навыки (компетенции) в области физической культуры;
- физические качества личности
- навыки работы в группе, культура общения.



# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивная площадка с беговой дорожкой и прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания ;
- набивные мячи;

### Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- видеоматериалы по легкой атлетике
- тематическая литература

### Наименование технических средств обучения:

- компьютер для показа презентаций
- видео ролики в сети интернет,
- флешка с видео файлами упражнений

### Наименование учебно-методических материалов:

Интернет ресурсы.

Подборка видео материалов для проведения занятий.

Терминологический словарь, тренировочные задания

Информационно-методический ресурс:

Учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы.

### **Формы аттестации**

Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности кружка «Легкая атлетика» состоит из следующих видов контроля:

- текущий контроль, состоящий в оценке качества освоения разделов и тем программы;
- итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы в целом.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических и личностных качеств обучающихся. Формой текущего контроля являются беседы и наблюдения; в форме практических упражнений. С помощью текущего контроля определяются сильные и слабые стороны в тренировочном процессе. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе. Формой итогового контроля являются контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Основным показателем работы – участие в соревнованиях различного уровня.

### Список литературы.

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе». – «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
4. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

### Интернет ресурс:

- 1 <http://reftrend.ru/835574.html>
- 2 [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U)
- 5 <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>