

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области «Травинская школа-интернат»

Принята на заседании
методического совета
от «*26*» апреля 2026 г.
Протокол № *4* от *26.04* 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № *1/1*
От «*26*» апреля 2026 г.
Директор *Синенкова Л.В.*



**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА
физультурно-спортивная направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 6 часов

Разработчик: Исмагулова М.М.
педагог дополнительного образования

с. Образцово-Травино, 2026

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная образовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации занятий – групповой.

Практическая значимость изучаемого предмета заключается в положительном воздействии систематических занятий легкой атлетикой в социализации подростков, становлению их как личности, ведению здорового образа жизни и устойчивости психики к жизненным стрессовым ситуациям.

Уровень программы - стартовый

Срок реализации программы: 10 дней

Объем часов в год: 7 часов

Занятия проводятся: 3 часа в неделю (продолжительность академического часа – 40 минут)

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Результат обучения: формирование интереса детей к познанию и функциональной грамотности по выбранному направлению, участие в групповой или индивидуальной творческой работе, проекте, выступлении.

Программа является адаптированной и создана на основе анализа образовательных программ, имеющих в дополнительном образовании по физкультурно-спортивному направлению.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✓ Постановление Правительства Астраханской области от 06.10.2023 г. №588-П об утверждении государственной программы Астраханской области «Развитие образования»;

✓ Распоряжение Правительства Астраханской области от 10.07.2023 г. №250-Пр «Об утверждении целевой модели дополнительного образования детей»;

✓ Распоряжение Правительства Астраханской области от 27.05.2024 г. №173-Пр «О реализации мероприятий регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результатов федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

✓ Устав ГКОУ АО «Травинская школы-интерната»;

✓ Положение «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам».

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием лёгкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения,

возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия лёгкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности. Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении представляет собой систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований.

Новизна программы. В процессе изучения 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. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительная особенность адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в основные спортивные группы по каким-либо причинам. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение: с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, которые необходимы в повседневной жизни, в частности — в дальнейшей трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Адресат программы – программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. В период обучения,

обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА

Цель:

Воспитание сознательного отношения ребят к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период каникул.

Задачи:

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Обучающие:

- Усовершенствовать основные виды движения, имеющие главным образом, прикладное значение в игре: ходьбу, бег, прыжки, лазание и т.д.
- Познакомить с правилами разнообразных подвижных игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу, соблюдению установленного учителем порядка занятий и дисциплины;
- Научить соблюдать личную гигиену,

Развивающие:

- Развивать быстроту, ловкость, гибкость, сноровку, пространственную ориентировку, интерес к физкультуре и спорту;
- Развить активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать состязательные способности, лидерские качества ребёнка на основе спортивного соперничества, спортивных игр, носящих нестандартный, занимательный характер;

Воспитательные:

- Воспитать нравственно-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, выдержку, смелость.
- Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КРУЖКА

Важнейшим направлением в работе кружка станет активное приобщение детей к физкультуре и народным играм. Применение современных здоровьесберегающих технологий в своей педагогической деятельности отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и спорту; использование развивающих форм оздоровительной работы.

Технология дифференцированного обучения - индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств, стала важнейшим требованием в обучении. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры

При разработке мероприятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности учащихся используя дифференцированный подход.

Спортивно-оздоровительное направление:

Ориентация на приобретение навыков здорового образа жизни, овладение приемами саморегуляции, здоровьесберегающих технологий

Средства: Утренняя гимнастика (зарядка); спортивные игры в зале (пионербол, бадминтон); народные подвижные игры; эстафеты.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, различные беседы о здоровом образе жизни, спортивные задания развивающие у детей ловкость, координацию движений, быстроту и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях (веселые старты, эстафеты) присутствует дух соревнования и реализуется принцип поощрения.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения программы: по окончании обучения дети должны знать:

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- название спортивного инвентаря, оборудования;
- правила поведения и безопасности, должны уметь:
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;

Личностными результатами программы «Легкая атлетика» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к умению мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы «Легкая атлетика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, делать выводы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственным мнением, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1.	Игры народов Сибири: «Льдинки, ветер и мороз», «Рыбаки и рыбки»	1
2.	Мордовская игра «Раю-раю» (перетягивание), Чувашская «Тили-рам?» (разрыв цепи)	1
3.	Бурятские игры — «Разбивание хребта» (эстафета с палками), «Ищем палочку» (прятки с колокольчиком)	1
4.	Игра-эстафета: «Переправа через горную реку» (полоса препятствий)	1
5.	Спортивное многоборье: Кавказские игры—«Перетягивание каната», «Борьба на поясах» (упрощенные правила), «Поднятие камня»	1
6.	Игры наших бабушек и дедушек	1
7	Спортивно-интеллектуальное путешествие	1
	Всего	7

Содержание программы:

Раздел 1. Игры народов Сибири: «Льдинки, ветер и мороз», «Рыбаки и рыбки».

Цель игры — развитие ловкости, быстроты, умения действовать по сигналу.

В игру включаются разные движения: поскоки, лёгкий или быстрый бег, боковой галоп и т. д..

Раздел 2. Мордовская игра «Раю-раю» (перетягивание), Чувашская «Тили-рам?» (разрыв цепи).

Цель игр – формирование положительной мотивации для развития динамической активности детей, создания условий, способствующих закреплению дружеских внутри детского коллектива.

Раздел 3. Бурятские игры — «Разбивание хребта» (эстафета с палками), «Ищем палочку» (прятки с колокольчиком).

Цель игры - развитие физических качеств и навыков участников, а также укрепление коллективного взаимодействия.

Раздел 4. Игра-эстафета: «Переправа через горную реку» (полоса препятствий).

Цель игры - командное задание, которое развивает ловкость, скорость, внимание и навыки взаимодействия. В такой эстафете участники по очереди преодолевают различные препятствия, имитируя переправу через водную преграду.

Раздел 5. Спортивное многоборье: Кавказские игры—«Перетягивание каната», «Борьба на поясах» (упрощенные правила), «Поднятие камня».

Цель игры - включает три дисциплины: «Перетягивание каната», «Борьба на поясах» (с упрощёнными правилами) и «Поднятие камня». Эти виды спорта традиционно распространены среди народов Северного Кавказа и часто включаются в программы

фестивалей и соревнований, направленных на сохранение национальной культуры и физической активности.

Раздел 6. Игры наших бабушек и дедушек.

Некоторые подвижные игры, в которые играли бабушки и дедушки:

«Салки» (**пятнашки, догонялки**). Выбирается водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков. Осаленный игрок становится, в свою очередь, водящим.

«**Лапта**» — русская народная командная игра с мячом и битой. Цель — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки.

«**Казак-разбойник**». Дети делятся на две команды — казаков и разбойников. У казаков есть своё укрытие, в котором сидит сторож — он будет в течение всей игры охранять пойманных разбойников. Казаки сначала дают возможность разбойникам разбежаться и спрятаться, при этом команда должна оставлять за собой «улики» — на земле рисуются стрелки, оставляются записки. Спустя 10–20 минут казаки выходят из своего укрытия и начинают искать разбойников. Конец игры наступает, когда все разбойники будут найдены и отведены под охрану сторожу. Затем разбойники с казаками меняются ролями.

Раздел 7. Спортивно-интеллектуальное путешествие .

Цель мероприятия - это мероприятие, которое сочетает физическую активность и интеллектуальные задания. Оно направлено на развитие физических навыков, логического мышления, командного взаимодействия и интереса к здоровому образу жизни.

Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия - спортивный зал, спортивная площадка.

Перечень оборудования помещения

п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
Основное оборудование, спортивный инвентарь.			
	Спортивная форма для соревнований	комплект	10
	секундомер	шт.	1
	рулетка измерительная	шт.	1
	гимнастическая скамейка	шт.	2
	гимнастический мат	шт.	6
	канат для перетягивания	шт.	1
	скакалка	шт.	10
	обруч гимнастический	шт.	10
	волейбольный мяч	шт.	2
	футбольный мяч	шт.	2
	баскетбольный мяч	шт.	2
	набивной мяч	шт.	4
	эстафетные палочки	шт.	2

ЛИТЕРАТУРА:

1. Губина Е. А. Летний оздоровительный лагерь (нормативно-правовая база) - Волгоград: Издательство «Учитель». 2006.
2. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс. 2005. - 311с.

3. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2006 г.
4. Гончарова Е.И., Е.В.Савченко, О.Е. Жиренко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2004 г.
5. «Ах, лето!» С. В. Савинова, В. А. Савинов. – Волгоград 2003
6. Сергей Афанасьев, Сергей Коморин. 300 конкурсов для ребят разного возраста. - МЦ «Вариант», г. Кострома, 2000.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2008. – 288с.
8. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176с.
9. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
10. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
11. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
12. Шмаков С.А. «Лето». – М.,1993.