

**Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образованием Туринского городского округа»  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования Туринского городского округа спортивная школа «Импульс»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023г.



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ТГО  
СШ «Импульс»  
Бурдуков Д.В.  
01.09.2023г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта**

**Вид спорта: лёгкая атлетика  
(бег на средние и длинные дистанции)**

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Лачимова Елена Олеговна,  
тренер-преподаватель,

г. Туринск, 2023г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лёгкая атлетика» разработана на основе:

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

- Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Закон о дополнительном образовании;

- Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии (Утверждено постановлением правительства Российской Федерации от 12.03. 1997 г.№288);

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554;

-«Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов с учётом особых образовательных потребностей», разработанные ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р и письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах). Методические рекомендации МР3.1/2.1.0192-20;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) СП 3.1/2.4.3598-20;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р

-Устав Учреждения и другие действующие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: программа по легкой атлетике разработана для детей с ОВЗ.

**Актуальность** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» заключается в реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья на участие в программах дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» в том, что она создаёт условия для гармоничного физического развития обучающихся, охраны и укрепления их здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни, создания адаптивной образовательной среды для детей с проблемами и в здоровье, и в развитии.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой лёгкой 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 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.

Лёгкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. 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 ориентирует на развитие природных качеств личности обучающихся с ограниченными возможностями развития, помогает учесть его возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Отличительной особенностью** 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.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте 9-16 лет, не имеющих специальной подготовки в данной предметной области, но обладающие необходимыми способностями и проявившие личное желание, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма обучения - очная.

#### ***Психологические особенности детей с ОВЗ.***

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной

информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.

2. Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.

5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

6. Мышление - наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.

7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.

9. Речь - имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

10. Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

11. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе). Дети с соматическими заболеваниями

Дети с соматическими заболеваниями, не имеющие видимых дефектов, имеющие сохранный интеллект и с первого взгляда ничем не отличающиеся от остальных. У таких детей слабо развита познавательная сфера, отмечается недоразвитие личности, интеллектуальная пассивность, ограниченный объем принятой информации, низкая способность к обобщениям, быстрая потеря интереса к занятиям.

#### *Дети с умственной отсталостью.*

Среди детей и подростков, имеющих психическую патологию развития, наиболее многочисленную группу составляют умственно отсталые дети. Большинство из них - олигофрены.

*Олигофрения* - это форма умственного и психического недоразвития, возникающая в результате поражения ЦНС, и в первую очередь коры головного мозга, в пренатальный (внутриутробный), натальный (при родах) или постнатальный (на самом раннем этапе прижизненного развития) периоды. По глубине дефекта умственная отсталость при олигофрении традиционно подразделяют на три степени: идиотия, имбецильность и дебильность. Дети с умственной отсталостью в стадии идиотии и имбецильности в правовом отношении являются недееспособными и над ними устанавливается опека родителей или замещающих лиц.

Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни отличается от развития нормальных детей. У них отмечаются задержки в физическом развитии, общая психологическая инертность, снижен интерес к окружающему миру, заметно недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха. По-иному у них складываются соотношения в развитии наглядно-действенного и словеснологического мышления. Многие умственно отсталые дети начинают говорить только к 4-5 годам. Речь умственно отсталого ребенка не выполняет своей основной функции - коммуникативной.

*Дети с задержкой психического развития (ЗПР).*

Внимание этих детей характеризуется неустойчивостью, отмечаются периодические его колебания, неравномерная работоспособность. Трудно собрать, сконцентрировать внимание детей, удержать на протяжении той или иной деятельности. Очевидна недостаточная целенаправленность деятельности, дети действуют импульсивно, часто отвлекаются

Установлено, что многие из детей испытывают трудности и в процессе восприятия (зрительного, слухового, тактильного). Снижена скорость выполнения перцептивных операций.

Память детей с задержкой психического развития также отличается качественным своеобразием. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память.

Значительное своеобразие отмечается в развитии их мыслительной деятельности. Отставание отмечается уже на уровне наглядных форм мышления, возникают трудности в формировании сферы образовпредставлений. Исследователи подчеркивают сложность создания целого из частей и выделения частей из целого, трудности в пространственном оперировании образами.

У детей с ЗПР отмечается выраженная тревожность по отношению к взрослому, от которого они зависят. Такая тревожность имеет тенденцию с возрастом прогрессировать.

***Общие психолого-педагогические рекомендации, в работе с детьми, имеющие ограниченные возможности здоровья.***

- Принимать ребенка таким, какой он есть.
- Как можно чаще общаться с ребенком.
- Избегать переутомления.
- Использовать упражнения на релаксацию.
- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- Способствовать повышению его самооценки, но хваля ребенка он должен знать за что.
- Обращаться к ребенку по имени.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

Зачисление обучающегося на отделение «Легкая атлетика» производится с согласия родителей (законных представителей).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 9 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» 3 года.

Адаптированная дополнительная общеобразовательной общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» для групп СО - 1

составляет: (3 часа в неделю - 3 занятия x 1 академическому часу - 108 часов в год); для групп СО - 2, 3 составляет: (6 часов в неделю - 3 занятия x 2 академических часа - 216 часов в год).

**Цель** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»:

- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством формирования физической культуры.

**Задачи** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»:

***Обучающие:***

1. Освоение знаний о лёгкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
2. Обучение двигательным умениям и навыкам.
3. Освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.
4. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
5. Обучение обучающихся использовать в своей речи правильной спортивной терминологии, понятий и сведений.

***Развивающие:***

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и закаливание организма воспитанников, содействие их правильному физическому развитию.
2. Развитие основных двигательных качеств, формирование и совершенствование таких качеств, как быстрота, выносливость, подвижность, ловкость.
3. Организация межличностного взаимодействия обучающихся на принципах успеха, оказание помощи в выработке воли и морально-психологических качеств.

***Воспитывающие:***

1. Создание ситуации успеха, воспитание настойчивости в преодолении трудностей, достижения поставленных задач.
2. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
3. Воспитание нравственных морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

## **II. Нормативная часть программы**

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

### ***ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» обеспечивают её реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям,

склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Создание специальных условий**, способствующих освоению программы:

- обеспечение психолого-педагогических условий (учёт индивидуальных особенностей ребёнка; коррекционная направленность обучения; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);

- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм). Обязательным требованием к организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам является обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний детей.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Материал программы дается в трёх тематических разделах: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, тренировка в видах лёгкой атлетики.

#### 3.1. Учебный план для групп СО-1 /первого года обучения/

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов в год		
		Всего	Теоретических	Практических
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2	ОФП	74		74
3	СФП	24		24
4	Технико-тактическая подготовка	36		36
5	Соревнования	-		-
6	Контрольные и переводные нормативы	2		2
	Итого	144	8	136

#### для групп СО - 2, 3 /второго и третьего года обучения/

№	Наименование разделов, тем	Количество часов в год
---	----------------------------	------------------------

п/п		Всего	Теоретических	Практических
1	Теоретическая подготовка	9	9	
2	ОФП	81		81
3	СФП	72		72
4	Технико-тактическая подготовка	36		36
5	Соревнования	9		9
6	Контрольные и переводные нормативы	9		9
	Итого	216	9	207

3.2. Календарный учебный план-график  
для групп СО - 1 /первого года обучения/

Содержание	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
		Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6
СФП	24		1	1	1	1	1	1	1	1
ТТП	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Всего часов	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12
<b>Учебных недель - 36 недель</b>										

Календарный учебный план-график  
для групп СО - 2, 3 /второго и третьего года обучения/

Содержание	Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
		Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	81	8	8	8	8	8	8	8	8	8
СФП	72	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ТТП	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Соревнования	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	216	12	12	12	12	12	12	12	12	12
<b>Учебных недель - 36 недель</b>										

#### **IV. Методическое обеспечение программы**

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, подвижные игры. Далее, в зависимости от задачи занятий, обучающиеся близко знакомятся с технической стороной видов лёгкой атлетики.

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.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников).

Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся).

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).

**В процессе обучения используются следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Наполняемость группы: не более 10-12 обучающихся

Срок освоения программы: 3 года (по 36 учебных недель);

Объем нагрузки в неделю: 3 час в неделю /для СО-1/ и 6 часов /для СО-2, 3/

Продолжительность занятия: от 1 до 2 академических часа

Средства обучения:

Учебно-методическое обеспечение	Методическое обеспечение	Оборудование и инвентарь
<p>Наглядные пособия: - Элементы обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции. - Передача эстафеты. - Прыжок в высоту сп. "перешагивание". - Низкий старт. - Прыжок в длину с разбега сп. "перешагивание".</p>	<p>Литературы для педагога: 1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений. М.: "Академия", 2003. 2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. М.: Советский спорт, 2007. 3. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. М., 2005. 4. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. Киев, "Олимпийская литература", 2009. 5. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М.: ФиС, 1986. 6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. 7. Холодов Ж.К. и др. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1993. Литература для обучающихся: 1. Дикун В.И. Как стать сильным. М.: Знание, 1990. 2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья М.: Знание, 1990.</p>	<p>- спортивная форма - секундомер - рулетка измерительная - гимнастическая стенка. - гимнастическая скамейка - гимнастический мат - перекладина подвесная - канат для перетягивания. - скакалка. - обруч гимнастический - волейбольный мяч - футбольный мяч - баскетбольный мяч - набивной мяч - набор (кегли + мячи) - эстафетная палочка</p>

Теоретическая, общая и специальная физическая подготовка проводятся в процессе изучения всего программного материала по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика».

#### **4.1. Теоретическая подготовка**

- Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и работоспособности. Гигиена занятий спортом.

- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам л/а. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий.

- История развития легкоатлетического спорта. Возникновение л/а упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

- Предупреждение травматизма. Дисциплина - основа безопасности во время занятий л/а. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований в отдельных видах бега.

#### **4.2. Практическая подготовка** *Общая и специальная физическая подготовка*

Строевые упражнения на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание, перестроения. Строевой шаг. Повороты на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук. Бег с изменениями направления

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами (гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат), выполняемые индивидуально и в парах, для различных групп мышц рук, ног туловища.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Подвижные игры. "Гонка мячей", "Перестрелка", "Ловцы", "Мяч капитану", "Пионербол". Эстафеты. "Эстафета с бегом",

"Эстафета с прыжками", "Эстафеты с предметами".

#### **Содержание и практический материал**

Ходьба и бег

- Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м.

- Специальные беговые упражнения. Бег с изменениями направления.

- Техника высокого старта, низкого старта, финиширование, выполнение команд "На старт!", "Внимание!", "Марш!".

- Бег с ускорением. Стартовый разгон.

- Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.

- Бег на средние дистанции 300-500м

- Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега.

- Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.

- Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.

- Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.

- Бег на выносливость.

Прыжки.

- Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.

- Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.
- Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.
- Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.

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 лёгкой атлетикой;

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.

## **V. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

Система оценки результатов освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности состоит из следующих видов контроля:

- вводный контроль проводится в начале учебного года в форме теста обучающихся;
- текущий контроль, состоящий в оценке качества освоения разделов и тем программы;
- итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы в целом.

**Вводный контроль** проводится в начале учебного года в форме теста обучающихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки подготовленности детей, выявление их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических и личностных качеств обучающихся. Качественная оценка уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по разделам программы осуществляется методом 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.

Даная программа предусматривает следующее контрольное тестирование:

**Вводный контроль:** Тест 1 - "Бег 30 метров". Тест предназначен для выполнения физических качеств "быстрота". Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Тест 2 - "Челночный бег" (3 раза по 10 м). Тест позволяет оценить скоростную выносливость, стартовую скорость и ловкость, связанные с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения. Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся на полу 2 параллельные линии. По команде "Марш!" участник (участники) стартуют от первой линии, добегают до второй, переступают ее одной ногой, обязательно касаясь стопой пола, затем поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнять задание максимально быстро (пробежать 3 таких отрезка туда и обратно, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону). Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, повороты в разные стороны и остановки. Время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения.

Тест 3 - "Прыжок в длину с места". Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 4 - "Бег на 1000 метров". Тест предназначен для оценивания физических качеств "выносливость". Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. На дистанции по необходимости возможен переход на ходьбу. Передзабегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции.

#### **Текущий и итоговый контроль**

№	Упражнения, баллы	Спортивно-оздоровительные группы, год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	9,0	8,4
2.	Прыжки в длину с места (см)	170	185	200
3.	Бег на 100 м (с)	14,5	13,8	13,2
4.	Бег на 200 м (с)	35	32	30
5.	Бег на 400 м (с)	75	70	66
6.	Бег на 800 м (мин.с)	2,35	2,25	2,15
7.	Бег на 1000 м (мин.с)	4,20	4,05	3,50
8.	Бег на 1500 м (мин.с)	6,20	6,00	5,50
9.	Бег на 2000 м (мин.с)	8,50	8,30	8,00
10.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,20	4,80	5,00

## VI. Прогнозируемые результаты освоения программы

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Будут знать:	Будут уметь:	Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:
<ul style="list-style-type: none"><li>- основы кроссового бега;</li><li>- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;</li><li>- фазы прыжка в длину с места;</li><li>- как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку;</li><li>- простейшие правила проведения соревнований по бегу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li><li>- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li><li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>- выполнять разновидности ходьбы;</li><li>- пробежать в медленном темпе 3-10 мин.;</li><li>- бегать на короткие, средние и длинные дистанции.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;</li><li>- умение организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li><li>- умение строить общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>- желание заниматься иным видом легкой атлетики.</li></ul>

## VII. Требования безопасности

### Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при падении на скользком грунте или

твердом покрытии; - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; - выполнение упражнений без разминки

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить безопасность места проведения занятий (спортивный зал, стадион, класс)

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки.

3.9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено.

3.10. Запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ОО, при необходимости отправить пострадавшего в медицинский кабинет или ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **VIII. Список литературы**

### ***1. Обязательная литература:***

- Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
- В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
- С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
- В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
- В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
- А.Л. Попов. Спортивная психология. 2000.
- В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
8. В.Г. Никитушкин. Легкая атлетика программа.
9. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.

### ***2. Дополнительная литература:***

- И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
- В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
- В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
- Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262763

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024