

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
426006 Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Вранова, д. 76, тел/факс 71 – 14 – 61; [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
№ 1 от "28" августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.Е.Копанева  
Приказ № 191 от 02.09.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"Легкая атлетика"  
Возраст обучающихся: 10 - 16 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Степанова Александра Сергеевна

г. Ижевск, 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования детей разработана с учетом имеющихся знаний, умений и навыков учеников, учитывая уровень возрастных и познавательных возможностей детей с нарушением интеллекта. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у детей специфических нарушений.

**Направленность** – спортивная. Объединение легкая атлетика.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных легкоатлетов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м/с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для легкоатлетов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов, высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе занятий легкой атлетикой совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

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

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

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

**Отличительная особенность** - выражается в создании целостной культурной, физической среды для успешного развития подростка, с учетом их возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению подростка.

**Адресат программы** - программа предусматривает занятия с детьми 10-16 лет. Дети с нарушениями развития являются особой категорией, в работе с которыми формы спортивного освоения используются не только как средство их физической культуры, но и оказывает на них лечебное воздействие, является способом профилактики и коррекции отклонений в развитии.

Различные виды дополнительной занятости в объединениях помогают детям развиваться и жить, что дает шанс реализоваться в этом мире.

Эта деятельность имеет коррекционную направленность, поскольку обеспечивает координацию движений рук и ног, зрительный контроль, умение планировать свою деятельность, устанавливать связь между действием и результатом, развивает внимание, воображение и ориентировку в пространстве.

**Срок освоения программы** - с годовой нагрузкой 156 часа, из расчета 39 учебных недель.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая форма, коллективная форма, индивидуальная форма.

**Вид занятий** – практические занятия, занятие-объяснение, индивидуальная работа, демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом, групповой просмотр соревнований и спортивных игр.

**Режим занятий** - Программа рассчитана на один год обучения с детьми от 10-16 лет. 2 раз в неделю по 2,0 часа

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп детского объединения по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по легкой атлетике и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места, с разбега, метании малого мяча.

**Цель:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых легкоатлетистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики ;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по легкой атлетике;
- подготовка учащихся к соревнованиям по легкой атлетике.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию через занятия легкой атлетикой;
- умение работать в паре и в коллективе;
- ориентация на успех в спортивной деятельности;
- способность к самооценке;
- потребность помогать другим;
- уважение к чужому труду и результатам труда.

**Предметные результаты:**

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни.
- приобретение определенных знаний, умений, навыков, необходимых легкоатлетистам ,
- уметь выполнять основные спортивные упражнения

## Учебный план

№	Темы занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
	<b>Вводный блок</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
1.	1.1.ТБ на занятиях легкой атлетикой 1.2. Знакомство с кружком 1.3. ОРУ со скакалкой ОФП.	4	4		фронтальная	Текущий
2	<b>ОФП:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			
	2.1 ОРУ с предметами (гимнастическими палками, гантелями, скакалками)	8	8		фронтальная	Текущий
3	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
	-История развития легкоатлетического спорта.	1	1		фронтальная	Текущий
	- личная гигиена	1	1		фронтальная	Текущий
	- режим спортсмена	1	1		фронтальная	Текущий
	- питание спортсмена	1	1		фронтальная	Текущий
	-Ознакомление с правилами соревнований.	1	1		фронтальная	Текущий
	- места занятий, оборудование	1	1		фронтальная	Текущий
4	<b>Изучение и совершенствование техники:</b>	<b>62</b>	<b>8</b>	<b>54</b>		
	Совершенствование техники бега с низкого старта от 10 – 40 м. Развитие скоростных качеств	7	1	6	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях 30м. Развитие выносливости.	7	1	6	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Пресс. Развитие силовых качеств.	9	1	8	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Совершенствование техники стартового разгона и бега по	7	1	6	Фронтальная, индивидуальная	Текущий

	дистанции с максимальной скоростью. Развитие ловкости, быстроты.					
	Обучение технике движения рук в беге. Развитие гибкости	7	1	6	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия	5	1	4	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Развитие координации Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	10	1	9	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Закрепление метания малого мяча в цель. Подвижные игры.	10	1	9	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
6	<b>Основы техники и тактики легкой атлетики.</b>	<b>38</b>	<b>14</b>	<b>24</b>		
	Основы техники движения	3	1	2	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Роль спортивной техники в легкой атлетике.	6	1	5	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Обучение основам техники метания	7	2	5	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания.	7	3	4	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно - силовых качеств специальные, беговые и прыжковые упражнения.	9	5	4	Фронтальная, индивидуальная	Текущий
	Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц.	6	2	4	Фронтальная, индивидуальная	Текущий



7	Участие в соревнованиях	18	-	18		Зачет
	Всего:	156	60	96		

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие. (4 часа)

**Теория:** Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Спорт зал, спортивная площадка, улица. Внешний вид ( спортивная форма соответствующая месту и погоде занятий, кроссовки, у девочек прибраны волосы в хвост или косу). Техника безопасности на занятии.

### ОФП( 8 часов)

**Теория:** Техника выполнения движения. Выполнение упражнений с большей амплитудой, плавно, резко, пружинистыми движениями, темп ( быстро, медленно, умеренно).

**Практика:** Бег по дистанции для разогрева мышц, ору: наклоны, приседания, махи руками, ногами, растяжка. Подготовка организма к основному выполнению задач.

### Теоретическая подготовка (8 часов)

**Теория:** История развития легкоатлетического спорта. Личная гигиена. Режим спортсмена. Питание спортсмена. Ознакомление с правилами соревнований. физическая культура и спорт в России

### Общефизическая и специальная подготовка /ОФП/: (70 часов)

**Теория:** Для чего нужна общефизическая и специальная подготовка, в чем разница.

**Практика:** Развивать скоростные качества, ловкость, быстроту, силу, гибкость координацию движения. Бега на короткие средние и длинные дистанции.

### Изучение и совершенствование техники (80 часов)

**Теория:** Объяснение, показ постановки рук, ног, головы, тела для правильного выполнения движения для улучшения результата.

**Практика:** Тренировка двигательных навыков. Движения с основной постановкой рук, ног, головы и корпуса.

### Основы техники и тактики легкой атлетики. (46 часов)

**Теория:** Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной. Она имеет свою теорию, рассматривающую вопросы техники, тактики, тренировки, обучения.

Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты.

**Практика:** Легкая атлетика включает в себя 5 видов упражнений: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты.

## **Участие в соревнованиях (18 часов)**

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических знаний привитие любви к спорту.

### **Условия выполнения упражнений:**

Бег на короткие и длинные дистанции, 6-минутный бег, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжок в длину с места, с разбега выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с низкого и высокого старта.

### **Оценочные материалы**

#### ***Виды и формы контроля:***

Входной контроль – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие.

Итоговый контроль – участие в районных, областных и всероссийских соревнованиях.

#### **Формы оценки результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе:**

Участие в соревнованиях на разных уровнях (районный, городской, региональный, Всероссийский, Международный).

## Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября по 22 июня

I год обучения		Недели обучения		Год обучения	
					прак тика
У	У	Т	1.	04.09.17	сентябрь
У	У	Т	2.	11.09.17	
У	У	Т	3.	18.09.17	
У	У	Т	4.	25.09.18	
У	У	Т	5.	02.10.17	октябрь
У	У	Т	6.	09.10.17	
У	У	В	7.	16.10.17	
Р			8.	23.10.17	
У	У	Т	9.	06.11.17	ноябрь
У	У	Т	10.	13.11.17	
У	У	Т	11.	20.11.17	
У	У	Т	12.	27.11.17	
У	У	Т	13.	04.12.17	декабрь
У	У	Т	14.	11.12.17	
У	У	Т	15.	18.12.17	
У	У	В	16.	25.12.17	
У	У	Т	17.	15.01.18	январь
У	У	Т	18.	22.01.18	
У	У	Т	19.	29.01.18	
У	У	Т	20.	05.02.18	
У	У	Т	21.	12.02.18	февраль
У	У	Т	22.	19.02.18	
У	У	Т	23.	26.02.18	
У	У	Т	24.	05.03.18	
У	У	Т	25.	12.03.18	март
У	У	В	26.	19.03.18	
Р			27.	26.03.18	
У	У	Т	28.	02.04.18	
У	У	Т	29.	09.04.18	апрель
У	У	Т	30.	16.04.18	
У	У	Т	31.	23.04.18	
У	У	Т	32.	30.04.18	
У	У	Т	33.	07.05.18	май
У	У	Т	34.	14.05.18	
У	У	Т	35.	21.05.18	
Р			36.	28.05.18	
Р			37.	04.06.18	июнь
Р			38.	11.06.18	
Р			39.	18.06.18	
			Всего учебных недель		
			Всего часов по программе 234 часа		

Т – текущий контроль, В – выставки, У – учебные дни, А – промежуточная/итоговая аттестация, Р – резервные дни.

## Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы – занятия проводятся в спортивном зале и на улице где имеется спорт инвентарь.

Форма итоговой аттестации: участие в соревнованиях различного уровня.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№№ пп	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и технические средства обучения	Формы диагностики
1.	Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии, Иллюстрации,	Беседа
2.	ОФП	Учебное занятие, Практическое	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии телевизор, плакат	Зачет, наблюдение, анализ занятий.
3.	Теоретическая подготовка	Занятие – игра Практическое Посещение соревнований, подготовка к соревнованиям	Словесный, наглядный , практический репродуктивный, объяснительно- иллюстративный	Фотографии ДВД – устройство, Диски, плакат	зачет, открытое занятие, наблюдение анализ занятий.
4.	Общефизическая и специальная подготовка /ОФП/:	Практическое Учебное занятие Соревнования	Словесный наглядный , объяснительно – иллюстративный .практический частично – поисковые	Фотографии, Иллюстрации, Диски, плакат	Зачет Участие в соревнованиях
5	Изучение и совершенствование техники:	Практическое, Учебное занятие Участие в соревнованиях	Словесный . наглядный . Практический	диски, видео рисунки. телевизор	зачет открытое занятие.
6	Основы техники и тактики легкой атлетики.	Практическое, Учебное занятие Участие в соревнованиях	Словесный . наглядный . Практический	диски, видео рисунки. телевизор	зачет открытое занятие.

Рабочая программа создана на основе локального акта и утверждена на  
Педсовете № 1 от 27.08.2021 г. ГКОУ УР «Школа № 4»

### **Список литературы.**

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.