


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курганская специальная (коррекционная) школа №8»

Принята (согласована) на заседании
методического (педагогического) совета*
от «01» августа 2022 г.
протокол №

Утверждаю: 
Директор ГБОУ «Курганская школа №8»
Михайлова Ю.А. /Ф.И.О./
приказ от «08» 28 2022 г. № 245



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно - спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 1 группа 7-10 лет

2 группа 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Михайлова Юлия Александровна,
учитель физической культуры

г. Курган, 2022

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры
Отличительные особенности программы	Отличительные особенности заключается в том, чтобы уделить большее количество часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности
Адресат программы	Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 1–4 классов 7–10 лет (1 группа), 5-8 класс (2 группа) Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью
Срок реализации (освоения) программы	Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения.
Объем программы	Занятия проводятся 1 раз в неделю. Включает в себя 34 часа (1 группа), 51 час (2 группа)
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования. Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Реализация индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) возможна при наличии потребности обучающегося в индивидуальном подходе
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Все обучающиеся в спортивной секции «Легкая атлетика» имеют ограниченные возможности здоровья(интеллектуальные нарушения) далее (ОВЗ).
Наличие талантливых детей в объединении	Индивидуальный образовательный подход будет спроектирован при необходимости.
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.</p> <p>Задачи:</p> <p><u>Образовательные</u> - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.</p> <p>- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.</p> <p><u>Воспитательные</u></p> <p>- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.</p> <p>- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.</p> <p>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.</p> <p><u>Развивающие</u></p> <p>- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.</p> <p>- расширять функциональные возможности организма.</p> <p><u>Оздоровительные</u></p> <p>- укрепить физическое и психологическое здоровье.</p> <p>- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными</p>

возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире;
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- названия разучиваемых легко атлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с раз-бега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с эле-ментами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м;
- стартовать из различных исходных положений;
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту;
- метать небольшие предметы, мячи массой до 100г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с ко-лена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упражнения и элементы соревнований

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Учебно – тематический план 1 группа

	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
4.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-
5.	Общая физическая и специальная подготовка	20	-	20
6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	10	-	10
7.	Итого:	34	4	30

Учебно - тематический план 2 группа

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-
3.	История легкоатлетического спорта	1	1	-

	4.	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-
	5.	Общая физическая специальная подготовка	33	-	33
	6.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	14	-	14
	7.	Итого:	51	4	47

Содержание программы	<p>1. Вводное занятие 1ч. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.</p> <p>2. История развития легкой атлетики в России – 1ч. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.</p> <p>3. Гигиена спортсмена и закаливание – 1ч. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта, водные процедуры, гигиена одежды и обуви и мест занятий.</p> <p>4. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой – 1ч. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой, обувью. Дисциплина основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.</p> <p>5. Общая физическая и специальная подготовка – 1 группа – 20 часов, 2 группа – 33 часа. Практические задания. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры. Лыжи.</p> <p>6. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы – 1 группа – 10ч., 2 группа – 14 ч. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстро до 100 метров. Бег свободный по прямой и повороту. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции.</p>
----------------------	---

Тематическое планирование

Календарно – тематическое планирование 1 группа

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
1.	Вводное занятие		1	Инструктаж по ТБ на секции л/а	Теория
2.			1	Предупреждение спортивных травм на занятиях	Теория
3.	Общая физическая и специальная подготовка		1	Строевые приемы	Практика
4.			2	Изучение техники бега	Практика
5.			2	Совершенствование техники бега	Практика
6.			1	Бег с ускорение.	Практика
7.			1	Челночный бег	Практика
8.			2	Изучение техники прыжка в длину	Практика
9.			2	Совершенствование техники прыжка в длину	Практика
10.			1	Поднимание, опускание туловища	Практика
11.			1	Прыжки на скакалке	Практика
12.			1	Обычный бег	Практика
13.	История развития легкой атлетики		1	История развития легкоатлетического спорта	Теория
14.	Общая физическая и специальная подготовка		1	Развитие скоростно - силовых способностей	Практика

15.			1	Полоса препятствий	Практика
16.			1	Упражнения на координацию	Практика
17.			1	Упражнения для мышц живота	Практика
18.			1	Эстафеты с мячами	Практика
19.			1	Игры и эстафеты	Практика
20.	Гигиена и закаливание		1	Гигиена и закаливание спортсмена	Теория
21.	Элементы техники бега и ходьбы		2	Медленный бег	Практика
22.			2	Бег с ускорение	Практика
23.			2	Обычный бег	Практика
24.			1	Подвижные игры	Практика
25.			1	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы)	Практика
26.			1	Развитие физических качеств (координация)	Практика
27.			1	Веселые старты	Практика
	Итого:		34		
Календарно – тематическое планирование 2 группа					
№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
1.	Вводное занятие		1	Инструктаж по ТБ на секции л/а	Теория

2.			1	Предупреждение спортивных травм на занятиях	Теория
3.	Общая физическая и специальная подготовка		2	Бег с высокого старта	Практика
4.			1	Низкий старт, стартовый разгон	Практика
5.			1	Прыжок в длину с места	Практика
6.			1	Строевые приемы	Практика
7.			1	«Краткие сведения о строении и функциях организма человека»	Теория
8.			1	Переноска различных предметов	Практика
9.			1	Эстафеты с бегом и прыжками	Практика
10.			2	Развитие скоростно – силовых качеств	Практика
11.		История развития легкой атлетики		1	История развития легкоатлетического спорта
12.	Общая физическая и специальная подготовка		2	Развитие мышц брюшного пресса	Практика
13.			1	Прыжки на скакалке	Практика
14.			2	Метание малого мяча	Практика
15.			1	Полоса препятствий	Практика
16.			2	Развитие скоростных способностей	Практика
17.	Гигиена и закаливание		1	Гигиена и закаливание спортсмена	Теория
18.	Общая физическая и		1	Упражнения на равновесие	Практика

	19.	специальная подготовка		2	Броски набивного мяча в даль	Практика
	20.			2	Преодоление препятствий с помощью прыжковых упражнений	Практика
	21.			1	ОРУ с гимнастическими палками	Практика
	22.			1	Эстафеты с предметами	Практика
	23.			1	Подвижные и спортивные игры	Практика
	24.			2	Передача эстафеты в ходьбе.	Практика
	25.			2	Специальные прыжковые и беговые упражнения	Практика
	26.			1	Бег с изменением направления	Практика
	27.			2	Игры с элементами легкой атлетики	Практика
	28.		Элементы техники бега и ходьбы		1	Чередование ходьбы и бега
	29.			1	Равномерный бег	Практика
	30.			1	Бег с ускорением	Практика
	31.			1	Бег на короткие дистанции	Практика
	32.			2	Тренировочный бег на выносливость	Практика
	33.			1	Ускорения из различных стартовых положений	Практика
	34.			2	Бег с применением различных видов бега	Практика
	35.			1	Бег в медленном темпе	Практика

	36.			1	Низкий старт, стартовый разгон	Практика
	37.			1	Ускорения из различных стартовых положений	Практика
	38.			1	Челночный бег. Подвижные игры	Практика
	39.			1	Игровая тренировка	Практика
	40.	Итого:		51		

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график	Календарный учебный график:	
	Количество учебных дней:	170
	1 четверть	с 01.09.2022 по 28.10.2022
	2 четверть	с 07.11.2022 по 29.12.2022
	3 четверть	с 09.01.2023 по 24.03.2023
	4 четверть	с 03.04.2023 по 26.05.2023
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<ul style="list-style-type: none"> • Опрос учащихся по пройденному материалу • Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований • Мониторинг результатов по окончанию курса обучения • Контроль соблюдения техники безопасности • Контрольные тесты • Выполнение контрольных упражнений • Контроль выполнения установок во время тренировок 	

Материально-техническое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал. 2. Уличная площадка 3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи 4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п. 5. Компьютеры с выходом в интернет, экраны, проекторы 																		
Информационное обеспечение	Просмотр аудио и видео материала																		
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры																		
Методические материалы	Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию																		
Оценочные материалы	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Выявление результатов</td> <td style="width: 33%;">Фиксация результатов</td> <td style="width: 33%;">Предъявление результатов</td> </tr> <tr> <td>Беседа</td> <td>Грамоты</td> <td>Диагностические карты</td> </tr> <tr> <td>Опрос</td> <td>Дипломы</td> <td>Отчеты</td> </tr> <tr> <td>Наблюдение</td> <td>Тестирование</td> <td>Таблицы турниров</td> </tr> <tr> <td>Турниры</td> <td>Протоколы диагностики</td> <td>Протоколы соревнований</td> </tr> <tr> <td>Соревнования</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов	Беседа	Грамоты	Диагностические карты	Опрос	Дипломы	Отчеты	Наблюдение	Тестирование	Таблицы турниров	Турниры	Протоколы диагностики	Протоколы соревнований	Соревнования		
Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов																	
Беседа	Грамоты	Диагностические карты																	
Опрос	Дипломы	Отчеты																	
Наблюдение	Тестирование	Таблицы турниров																	
Турниры	Протоколы диагностики	Протоколы соревнований																	
Соревнования																			
Список литературы	Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.																		