

**СОГБОУ «Вяземская школа – интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»**

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 от «30» августа 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
---	--

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: начальный
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы: Тихонов П. С., тренер - преподаватель

2022г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
3. СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
4. Рабочая программа воспитания СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»
5. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации
6. Программа по виду спорта «Легкая атлетика»

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Содержание программы

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов

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

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

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

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

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия и упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания,

гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Тематическое планирование

№ п-п	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия
1	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2	02.09
2	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	04.09
3	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость).	2	06.09
4	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2	09.09
	Кроссовая подготовка		
5	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	11.09
6	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	13.09
7	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	16.09
8	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	18.09
9	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	20.09
10	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2	23.09
11	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	25.09
12	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	27.09
13	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	2	30.09
14	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	02.10
15	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	2 2	04.10 07.10
16	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	09.10
17	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	11.10
18	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	2	14.10
19		1	16.10
20	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	18.10
21	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	21.10
22	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	23.10
23	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2	25.10
24	Контрольный урок.	2	28.10
	Бег на короткие дистанции		
25	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	2	08.11
26	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	11.11
27	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	13.11
28	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	2	15.11

29	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2	18.11
30	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	20.11
31	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	2	22.11
32	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	2	25.11
33	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	27.11
34	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2	29.11
35	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	2	02.12
36	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	04.12
37	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	06.12
38	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	09.12
	Прыжки в длину		
39	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	11.12
40	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2	13.12
41	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2	16.12
42	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	18.12
43	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	2	20.12
44	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2	23.12
45	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	25.12
46	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	27.12
	Эстафетный бег		

47	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2	10.01
48	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	13.01
49	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	15.01
50	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2	17.01
51	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2	20.01
	Прыжки в высоту		
52	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	22.01
53	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	2	24.01
54	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	2	27.01
55	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	29.01
56	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2	31.01
57	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	2	03.02
58	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	05.02
59	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	2	07.02
	Бег на короткие дистанции		
60	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2	10.02
61	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	12.02
62	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2	14.02
63	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	2	17.02
64	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	19.02
65	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	2	21.02
66	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	26.02
67	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	2	28.02
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2	03.03
69	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	05.03

70	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2	07.03
	Прыжки в длину		
71	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	2	10.03
72	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	12.03
73	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	2	13.03
74	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2	17.03
75	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2	28.03
	Метание мяча		
76	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	2	31.03
77	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	02.04
78	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	2	04.04
79	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2	07.04
80	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	09.04
81	Соревнования по метанию мяча на дальность.	2	11.04
	Кроссовая подготовка		
82	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	2	14.04
83	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	16.04
84	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2	18.04
85	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	2	21.04
86	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	23.04
87	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	2	25.04
88	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	2	28.04
89	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	30.04
90	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	2	02.05
91	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	2	05.05
92	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	07.05
93	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	12.05
94	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	14.05
95	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	2	16.05
96	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	2	19.05
97	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	21.05
98	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	2	23.05
99	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	2	26.05
100	ОФП. Скоростно-силовая тренировка	1	28.05
101	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	2	30.05

Планируемые результаты:

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

В результате изучения программы «Лёгкая атлетика» учащиеся должны:

Знать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических 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 разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.
 - Участие в соревнованиях различного уровня
- Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.
- Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**
вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
- Основными показателями** выполнения программных требований являются:

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

Учебно-методическое обеспечение

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
2. Рабочие программы по физической культуре
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
4. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
5. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
6. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
7. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
10. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
11. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

14. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.