

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение  
интеллекта) № 83 г. Челябинска»

Рассмотрена на  
заседании  
педагогического  
(методического)  
совета «28»  
августа 2025 г.,  
протокол №  
14.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ С(К)ОШ № 83

  
Е.А. Мамлеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Возраст обучающихся: **3-11** класс  
Срок реализации программы: **2** года

Автор-составитель  
программы:  
Кинев В.И., учитель

Челябинск, 2025 год

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья – десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой 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.

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.

**Актуальность программы** дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;



- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа «Легкая атлетика» является адаптированной, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий и предназначена для педагогов дополнительного образования. Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Различная структура нарушений у обучающихся с умственной отсталостью необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработке и реализации образовательных программ дополнительного образования, соответствующих возможностям и потребностям таких обучающихся и направленных на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта – легкая атлетика) ориентирована на:

- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню дополнительной образовательной программы картины мира;

- интеграцию личности в национальную культуру;

- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества.

Программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса в МБОУ «С(К)ОШ № 83 г. Челябинска».

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение обучения, воспитания, развития детей, детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детей-инвалидов через программу «Легкая атлетика».

**Задачи:**

*Образовательные (предметные)*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – легкая атлетика;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам в легкоатлетических видах спорта.

*Развивающие (личностные)*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством легкой атлетики;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные (метапредметные)*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Подготовка спортсменов является процессом, рассчитанным на годы работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся легкой атлетикой в соответствии с этапом подготовки.

Обучающиеся, которые освоили программу дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика», имеют право обучаться дальше по программе 2-го года обучения.

На занятия допускаются все желающие, у кого нет противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Форма реализации программы – групповая, образовательной областью является физическая культура, вид программы – узкопрофильный.



### 1.3 Содержание программы «Легкая атлетика»

| № | Наименование тем                                                                              | Количество часов                      |        |          | Формы контроля                 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|----------|--------------------------------|
|   |                                                                                               | Всего                                 | Теория | Практика |                                |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                                          | 1                                     | 1      | -        | Опрос                          |
| 2 | История развития легкоатлетического спорта                                                    | 1                                     | 1      | -        | Опрос                          |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание                                                              | 1                                     | 1      | -        | Выполнение практической работы |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка                                                   | 2                                     | 1      | 1        | Выполнение практической работы |
| 5 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой                                        | 1                                     | 1      | -        | Выполнение практической работы |
| 6 | Ознакомление с правилами соревнований                                                         | 2                                     | 1      | 1        | Выполнение практической работы |
| 7 | Общая физическая и специальная подготовка                                                     | 30                                    | -      | 30       | Выполнение практической работы |
| 8 | Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы и технических видов легкой атлетики | 30                                    | -      | 30       | Выполнение практической работы |
| 9 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования                                              | Согласно плану спортивных мероприятий |        |          | Выполнение практической работы |
|   | ИТОГО:                                                                                        | 68                                    | 6      | 62       |                                |

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции 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.

- 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: перекувырки, 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 10м 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения учащихся. Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню физической подготовки учащихся. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Педагогом чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

### **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 за 1-1,5 недели до соревнований.

### **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.

### **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 учебных 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 учебных 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.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

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

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

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

2.4. 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 метającego, 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 учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в 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.

## 1.4 Планируемые результаты

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика», направлена на достижение обучающимися личностных результатов и базовых учебных действий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по легкой атлетике, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, соревновательной деятельности по легкой атлетике;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по мини-футболу, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий легкой атлетикой;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Базовые учебные действия** характеризуют уровень сформированности качественных базовых способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. БУД:

- восприятие вида спорта «легкая атлетика» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по легкой атлетике;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий по легкой атлетике для профилактики психического и физического утомления.



- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями мини-футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В результате освоения ДООП «Легкая атлетика»

**учащийся научится:**

- расширит знания по вопросам правил соревнований.

- повысит уровня разносторонней физической подготовленности.

- освоит технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.

- выработает: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание.

- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график.**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3).

#### **Календарный учебный график (1 год обучения)**

| № п/п | Месяц | Число | Название темы               | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
|-------|-------|-------|-----------------------------|------------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1     |       |       | Теоретические основы        | Рассказ, обсуждение нового материала           | 4                |                           |
| 2     |       |       | Общая физическая подготовка | Бег, Прыжки, метания                           | 15               |                           |

|       |  |  |                                   |                                              |    |  |
|-------|--|--|-----------------------------------|----------------------------------------------|----|--|
| 3     |  |  | Специальная физическая подготовка | Низкий старт, стартовый разбег, прыжки в яму | 15 |  |
| 4     |  |  | Техническая подготовка            | Кроссовая подготовка, бег по виражу          | 19 |  |
| 5     |  |  | Подвижные игры                    | Бег, прыжки, эстафеты                        | 15 |  |
| ИТОГО |  |  |                                   |                                              | 68 |  |

### Календарный учебный график (2 год обучения)

| №<br>п/п | Месяц | Число | Тема                                                | Основные виды<br>учебной<br>деятельности<br>обучающихся | Количество часов |             | Формы<br>аттестац<br>ии/конт<br>роля |
|----------|-------|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|-------------|--------------------------------------|
|          |       |       |                                                     |                                                         | 1 группа         | 2<br>группа |                                      |
| 1        |       |       | Теорети<br>ческие<br>основы                         | Рассказ,<br>обсуждение<br>нового<br>материала           | 2                | 2           |                                      |
| 2        |       |       | Общая<br>физичес<br>кая<br>подгото<br>вка           | Бег, Прыжки,<br>метания                                 | 9                | 4           |                                      |
| 3        |       |       | Специал<br>ьная<br>физичес<br>кая<br>подгото<br>вка | Низкий старт,<br>стартовый<br>разбег, прыжки<br>в яму   | 12               | 8           |                                      |
| 4        |       |       | Техниче<br>ская<br>подгото<br>вка                   | Кроссовая<br>подготовка, бег<br>по виражу               | 15               | 10          |                                      |
| 5        |       |       | Подвиж<br>ные<br>игры                               | Бег, прыжки,<br>эстафеты                                | 4                | 2           |                                      |
| ИТОГО    |       |       |                                                     |                                                         | 42               | 26          |                                      |
|          |       |       |                                                     |                                                         | 68               |             |                                      |



## 2.2 Условия реализации программы

Срок реализации программы – 2 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 68 часов в год. Обучение осуществляется для всех желающих в возрасте от **11 до 18 лет**, имеющих допуск врача. Группа может быть как одновозрастной, так и разновозрастной.

Форма организации деятельности воспитанников: групповая, индивидуально-групповая.

Основная форма проведения занятий:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

При реализации программы возможно использование дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и внеаудиторной работы.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Форма проведения занятия. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики легкой атлетики, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие учащихся.

Формы подведения итогов:

Итогом работы по программе «Легкая атлетика», как и в любом другом виде спорта, являются соревнования. Они дают возможность педагогу выяснить:

- в какой мере освоены технические и тактические приемы в процессе тренировок;
- выявить типичные ошибки для исправления и усовершенствования техники;
- особенности поведения воспитанников в соревновании.

Главным показателем результативности при подведении итогов освоения программы является чётко выраженное стремление к самореализации в избранном виде деятельности, проявление интереса к занятиям и соревнованиям, общению на тему легкой атлетики, к тренировкам, как способу достижения поставленных перед собой турнирных целей и задач.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

На занятиях используются следующие методы:

*Словесные:*

- Устное изложение учебного материала. (Учит грамотно выражать свои мысли, логической, убедительной речи).
- Беседа. Определяется тема, цель, план, подбор наглядных пособий.
- Анализ результатов.

*Наглядные:*

- Показ видеоматериалов.
- Метод демонстраций: показ технических элементов и т.д.

*Практические:*

- Упражнения (воспроизводящие, тренировочные, комментированные, где учащийся комментирует происходящие и предстоящие действия, тренировка, отработка комбинаций).
- Проблемно-поисковый

Эффективность обучения и тренировки основывается на соблюдении основных методических принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение к занятиям, глубокое понимание задач, средств и методов тренировки. Для успешной реализации принципа сознательности и активности следует:

- Формировать осмысленное отношение к процессу тренировки, интерес к занятиям.
- Воспитывать умение анализировать и контролировать свои действия при выполнении тренировочных заданий.

- Воспитывать самостоятельность, инициативность и творческое отношение к занятиям. С этой целью воспитанники привлекаются к активному участию в разработке технических действий и их анализа. Принцип наглядности повышает эффективность тренировочного процесса за счет более конкретного и правильного представления о разучиваемом



техническом приеме или тактическом действии на основе зрительного и чувствительного восприятия. Стремление к борьбе и тренировкам, что способствует воспитанию сильного характера, уверенности в себе.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

*Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал, спортивная площадка;
- спортивный инвентарь;
- компьютер для педагога;

*Программные средства:*

- Операционная система – Windows;
- Антивирусная программа;
- Проигрыватель Windows Media;
- Браузер Google, Yandex или Safari;
- Zoom.

### **2.3. Формы контроля (аттестации).**

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное)
- открытые занятия;
- соревнования, спартакиады;
- педагогическое наблюдение;
- отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности – на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

- протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый);
- дипломы, грамоты соревнований, спартакиад.

### **2.4. Оценочные материалы.**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня физической и технической подготовленности**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **1. Бег 30 метров, (сек) (оценка скоростных возможностей)**

Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу учащемуся надо сделать максимальное ускорение 30 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

2. *Прыжок в длину с места, (см) (оценка общего скоростно-силового потенциала)*

Исходное положение: встать около черты, ноги примерно на ширине плеч, стопы держать параллельно, руки - вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. *Метание теннисного мяча в цель с 6 метров из трех попыток (оценка меткости)*

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

#### **Нормативные требования по общей физической подготовке учащихся**

|    | <b>Контрольные упражнения</b>                        | <b>Девушки</b>                  | <b>Юноши</b>                     |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. | Бег 30 метров или Челночный бег 3 x 10 м, сек        | не более 8 с<br>не более 10 сек | не более 7,5 с<br>не более 9 сек |
| 2. | Прыжки в длину с места                               | не менее 80 см                  | не менее 90 см                   |
| 3  | Метание теннисного мяча в цель, с 6 м (из 3 попыток) | не менее 1 попадания            | не менее 1 попадания             |

### **2.5. Методическое обеспечение**

| №<br>п<br>/ | Раздел или<br>тема<br>программы | Формы занятий | Приемы<br>методы<br>организации<br>учебно- | и<br>Дидактический<br>материал,<br>техническое<br>оснащение | Формы<br>подведения<br>итогов |
|-------------|---------------------------------|---------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-------------|---------------------------------|---------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|

| п |                          |                                                                                                                                                | воспитательного процесса                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                          |
|---|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи | Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный | Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой | Опрос учащихся                                                                                           |
| 2 | Практическая подготовка  | Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.                                                             | Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах                                  | Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или спортивная площадка.     | Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования. |

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Компьютер.

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Ватсап, ВКонтакте.

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований: <https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

Учебно-практическое оборудование:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- форма для занятий легкой атлетикой;



- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

### 3. Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте» / В.В. Белоусова. – М. 1984 г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». / М. 1984 г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов» / Б.В. Вамк. – М. 1984 г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье» / В.К. Добровольский – М. 1982 г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену» / Г.М. Куколевский. – М. 1984 г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике» / В.И. Лыхов. – М. 1988 г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого / В. Ломан. – М. 1988 г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину» / В.Б. Попов. – М. 1981 г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена» / И. Торабрин, А. Чумаков. – М. 1982 г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие» / В. Уваров. – М. 1982 г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» / В.П. Филин. – М. 1984 г.