



## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ «Шекснинская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»

*Направленность программы:* физкультурно – спортивная..

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. 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.

**Актуальность:** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

**Педагогическая целесообразность:** Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности.

Изменение, относительно спортшкольных программ, возраста начинающих заниматься детей связано с тем, что для данного контингента очень ограниченный круг спортивных занятий и чаще всего они уже нацелены на высокие спортивные результаты (футбол, гимнастика, фигурное катание и т.п.). В связи с этим у учащихся не возникнет трудностей в освоении и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. На протяжении всего времени обучения всем желающим будет предоставлена возможность участвовать в легкоатлетических соревнованиях. По окончании обучения будет проведено тестирование.

**Новизна программы:** данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно– двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на детей в возрасте 14 - 17 лет.

**Объем программы:** данная программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение учебного года.

**Срок освоения программы:** нормативный срок освоения данной программы - 1 год.

**Форма обучения:** очная. Реализация программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Язык обучения:** русский.

**Уровень программы:** стартовый.

**Режим занятий:** Длительность занятий: 40 мин - 1 раза в неделю.

Особое внимание во время занятий следует уделять знанию и точному соблюдению всеми учащимися правил безопасности труда, производственной санитарии и личной гигиены. На каждом занятии уделять 5-10 мин. на повторение правил безопасности при занятиях легкой атлетикой. Проветривать помещение через каждые 15-20 мин. (при занятиях в помещении). Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок.

**Количество детей в группе:** 4-12 человек

## 1.2. Цель и задачи программы

### Цель:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

### Задачи:

#### обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

#### развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

**воспитательные:** - привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

## 1.3. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1		Беседа
2	История развития легкоатлетического спорта.	6	0,5	5,5	Беседа
3	Гигиена спортсмена и закаливание. Места занятий, их оборудование и подготовка	6	0,5	5,5	Беседа
4	Ознакомление с правилами соревнований.	5	0,5	4,5	Беседа, практика
5	Общая физическая и специальная подготовка.	8	0,5	7,5	Наблюдение, практика
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	8	0,5	7,5	Практика, наблюдение
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
	Итого	34	3,5	30,5	

#### **1.4. Содержание программы**

Раздел 1. Вводное занятие. Теория: Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Теория: Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Практика. Выполнение легкоатлетических упражнений.

Раздел 3. Гигиена спортсмена и закаливание. Теория: 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. Практика: Выполнение гигиенических процедур.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Теория: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Практика: Подбор оборудования и инвентаря.

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.

Раздел 4. Ознакомление с правилами соревнований. Теория: Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Практика: Практика судейства.

Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка. Теория: Повторение правил техники безопасности. 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: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Теория.

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).

Практика: Применение полученных знаний на практике.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## **1.5. Планируемые результаты**

### **Будут знать:**

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика.
- Основные средства восстановления.

### **Будут уметь:**

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.
- Владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика.

### **Научатся:**

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Выполнять контрольные упражнения.

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

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

1 сентября – начало занятий

31 мая – окончание занятий

Продолжительность учебного года – 34 недели.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься легкой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний. А так же из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировок.

Тематическое планирование занятий, согласно учебного плана, прописывается в отдельном документе для каждой группы, с указанием расписания, формы занятия, формы контроля, выходных и праздничных дней.

### **2.2. Условия реализации программы**

Научно-методическое обеспечение программы:

- мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
- оценка физической работоспособности.
- экспресс-диагностика спортивных возможностей человека, диагностика адаптации.
- оценка психофизиологического состояния.
- методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы);
- методические рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка;
- дидактические материалы (видеозаписи, учебные видеофильмы, фотоматериалы, практические задания, упражнения и др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, DVD диски, дискеты);
- Учебные пособия, журналы, книги.

### **Материально-техническое обеспечение**

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.

Основной учебной базой для проведения занятий являются стадионы школ района с беговыми дорожками, прыжковой ямой.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- грабли.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 3 пролета;
- перекладины для подтягивания - 5 штук;

### **2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе**

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 недели от начала учебного года за 1-1,5 недели до окончания учебного года.

### **2.4. Методические материалы**

*Методическое обеспечение программы:*

Для решения задач, поставленных в программе, необходимо:

- а) использовать различные методические приёмы обучения
  - б) учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей
  - в) давать материал в системе, от простого к сложному
  - г) учитывать местные условия, возможности заготовки материала, национальные традиции
  - д) сочетать коллективные и индивидуальные формы и способы работы детей на занятиях
- Каждое занятие включает в себя теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретический материал преподносится в форме рассказа, объяснения нового материала, информации познавательного характера, а также беседы, сопровождаемой вопросами к детям с учетом знаний и практических навыков, полученных на занятиях. На практических занятиях не ставится задача точного повторения образца, а с его помощью педагог должен вызвать желание творить самому, изменять, усовершенствовать.

*Формы и режим занятий.*

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

*Формы работы на занятиях:*

- *фронтальная* - подача учебного материала всему коллективу обучающихся (лекционный тип занятия);

- *индивидуальная* - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднений, без уменьшения активности обучающихся и при содействии выработке навыков самостоятельной работы;

- *групповая* - работа выполняемая группой из трех и более учащихся. в групповой работе почти всем членам кружка.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

Промежуточная аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в форме зачётной работы - изготовление изделия.

*Формы проведения занятий:*

- наблюдение;
- беседа;
- презентация;
- демонстрация-объяснение;
- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры, учебные игры,
- практическое задание.

*Формы подведения итогов по разделам, темам:*

Важную роль в процессе освоения образовательной программы играет процесс диагностики, который состоит из трех этапов:

- Входная аттестация проводится в первые дни обучения для выявления уровня подготовки учащихся, их интересов и способностей, корректировки учебно-тематического плана.
- Текущая аттестация определяет степень усвоения учебного материала, способствует корректировке и подбору эффективных методов и средств обучения.
- Итоговая аттестация проводится в конце года для определения степени достижения результатов обучения, а также для получения педагогом сведений для совершенствования программ и методик обучения.

Уровень	Результат освоения программы
Высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

	Технология	Целевые ориентации	Прогнозируемый результат использования технологий
1.	Технология уровневой дифференциации	- обучение каждого на уровне его возможностей и способностей	- подбор материала по сложности исполнения соответствует возможностям ребёнка
2.	Здоровье сберегающие технологии	- создание условий для сохранения здоровья учащихся	- соблюдение санитарно -гигиенических требований(проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота, соблюдение техники безопасности); - составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями; - смена видов деятельности на занятии; - индивидуальный подход к учащимся с учётом личностных возможностей; - благоприятный психологический климат.
3.	Технология педагогической поддержки	- переход от педагогики требований к педагогике отношений; - единство обучения и воспитания; - гуманно-личностный подход к ребёнку; - формирование положительной «Я – концепции»	- раскрытие возможностей ребёнка; - создание ситуации успеха для каждого ребёнка; - уверенность в своих силах; - право ребёнка на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения; - установление субъект – субъектных отношений между педагогом и ребёнком; - предоставление возможности ребёнку реализовать себя в положительной деятельности.

### 2.5. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы – создание условий для развития творческой, нравственной, гармоничной, активной личности, способной к самореализации.

#### *Календарный план воспитательной работы:*

Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Кросс «Золотая осень»	соревнования	Воспитание понимания ценности знаний и практических навыков, стремление к самосовершенствованию	сентябрь
Шиповка юных	Соревнования	Создание благоприятных условий для реализации творческого потенциала учащихся.	Сентябрь Апрель
Участие в школьных, районных и областных соревнованиях.	Соревнования	Содействие развитию активности обучающихся, участие в жизни школы.	Сентябрь-май
Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы	Соревнования	Воспитание чувства гордости за свою страну, доброты, милосердия, справедливости, уважения к старшим, к памяти предков.	Май
Безопасность в	Беседа	Развитие навыков безопасного	Октябрь,



1		беседа	Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	1		
2		практика	Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением.	1		1	
3		практика	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Развитие гибкости.	1		1	
4		практика	Входная диагностика.	1		1	зачет
5		практика	Бег «под гору», «на гору». Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.	1		1	
6		практика	Техника эстафетного бега 4x40м.	1		1	
7		практика	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность.	1		1	
8		Практика, беседа	Техника спортивной ходьбы.	1	0,5	0,5	
9		практика	ОФП - подвижные игры.	1		1	
10		практика	Специальные беговые упражнения. Гигиена спортсмена и закаливание.	1		1	
11		Практика	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1	
12		практика	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1		1	
13		практика	Равномерный бег 1000-1200 м	1		1	
14		практика	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		1	
15		Практика, беседа	Места занятий, их оборудование и подготовка. Круговая тренировка	1	0,5	0,5	
16		Практика	Повторный бег 2x60 м.	1		1	
17		практика	Развитие координации	1		1	
18		практика	ОФП - подтягивания	1		1	
19		Практика, беседа	Ознакомление с правилами соревнований. Бег по повороту.	1	0,5	0,5	
20		практика	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1		1	
21		практика	Метание мяча в цель и на деятельность	1		1	
22		Практика,	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их	1	0,5	0,5	

		беседа	оборудование и подготовка				
23		практика	Встречная эстафета	1		1	
24		практика	Развитие силы	1		1	
25		практика	ОФП - прыжковые упражнения	1		1	
26		Практика, беседа	Судейство соревнований. Прыжок в длину с разбега	1	0,5	0,5	
27		практика	Подвижные игры	1		1	
28		практика	Прыжок в высоту. Развитие гибкости	1		1	
29		практика	Метание мяча, гранаты	1		1	
30		практика	Прыжок в длину с разбега.	1		1	
31		практика	Технике эстафетного бега.	1		1	
32		практика	Прыжок в высоту.	1		1	
33		практика	Кросс 1000м.	1		1	
34		практика	Экспресс-тесты (итоговая аттестация).	1		1	зачет