Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
Протокол от 31.08.2026 № 1

Утверждена приказом директора
ГБОУ школы № 37
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
от 01.09.2026 № 80/8 - ОД

Директор: _____
Орлова О.А.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»

для обучающихся с нарушением интеллекта
возраст обучающихся:
13 – 17 лет
срок реализации: 1 учебный год

Разработчик:
Куров Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026г

Оглавление

Пояснительная записка.....3

Адресат программы.....4

1.Условия реализации программы.....6

2.Планируемые результаты освоения программы.....7

3.Календарный учебный график.....9

4. Содержание программы.....11

5.Оценочные и методические материалы.....14

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 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»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 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» СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Раздел VI);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 No 16).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 No ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике (далее-АДОП «Легкая атлетика») по общей, коррекционной физической подготовке предназначена для реализации в ГБОУ школе №37 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Актуальность программы и новизна. По своему воздействию легкая атлетика, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Актуальность программы заключается в том, что легкоатлетические упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, создают благоприятные возможности для развития физических качеств:

- Координации;
- Ориентирования в пространстве;
- Быстроты реакции и перестроение двигательных действий;
- Точность силовых и временных параметров движений;
- Способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации.

Актуальность программы по легкой атлетике, заключается в том, что такие занятия оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, быстрота и рациональность мышления). На занятиях по легкой атлетике воспитываются нравственные и волевые качества, что создается главным образом необходимостью соблюдать правила в тренировках и соревнованиях.

Адресат программы

Программа предназначена для детей с нарушением интеллекта, которая рассматривается и составляется на каждый год.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью, по желанию на основании заявления родителей.

Количество обучающихся в группе до 12 человек

Отличительная особенность АДОП «Легкая атлетика»

Программа по легкой атлетике является одним из механизмов реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья через всестороннее развитие двигательной активности обучающегося при занятиях легкой атлетикой. В работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья педагог учитывает:

- принципы индивидуально-дифференцированного подхода;

- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства (чередование видов практической деятельности, выполнение упражнений, использование интересного и красочного дидактического материала и средства наглядности и т.п.);

-использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать двигательную деятельность детей, формировать необходимые навыки деятельности;

- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности ребенка;

- проявляет во время работы с ребенком педагогический такт;

- поощряет успехи ребенка.

Сроки реализации АДОП «Легкая атлетика»

Срок освоения АДОП «Легкая атлетика» рассчитан на 1 год.

1 группа (V- X классы) 144 часа в год

Старшие школьники занимаются по 2 часа 2 раза в неделю.

Участие в городских, районных соревнованиях, в соревнованиях Специальной олимпиады

Занятия проводятся в весенние и осенние каникулы.

Цель и задачи АДОП «Легкая атлетика»

Цель реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Задачи АДОП «Легкая атлетика»

Образовательные:

- оказание психолого-педагогической помощи

- предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи

- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы, в том числе, через: -

знакомство детей с истоками, традициями и историей легкой атлетики, правилами;

- освоение выполнения технических действий и приемов с предметом и без предмета, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;
- формирование представления о здоровом образе жизни;
- стимулирование детей на самостоятельное выполнение физических упражнений.

Воспитательные:

- формировать культуру духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- формировать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;
- воспитание спортивной активности у детей;
- воспитание внимательного отношения к партнеру в общении, интереса и внимания к другим, способности к состраданию и сочувствию;
- формирование навыков коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;
- воспитание трудолюбия, выдержки и наблюдательности, аккуратности, бережливости, трудолюбия;
- способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству).

Развивающие:

- развитие спортивного мышления, координации, повышение уровня физической подготовленности;
- развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;
- развитие основных физических качеств; развитие индивидуальных физических способностей, учитывая возможности детей;
- развитие навыков работы в команде и приобщение детей к национальной спортивной культуре;
- развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;
- сформировать интерес к традициям и истории легкой атлетики;
- стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания;
- развитие положительных личностных качеств таких, как дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, активность, чувства коллективизма;
- формировать уважение к культуре и традициям народов России.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся

Нарушения интеллекта возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет).

У обучающихся отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При нарушением интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Общим признаком у всех обучающихся с нарушением интеллекта выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

1.Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп.

Прием на обучение осуществляется на основе заявления родителей (законных представителей).

Занятия по данной программе начинаются с издания директором приказа о зачислении ребенка на данную программу.

Материально-техническое обеспечение

Наличие комфортной образовательной среды включает в себя оборудованную спортивную площадку, спортивный зал; -мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, рулетка, фонотека спортивных песен, стихов; аудио-, видеоаппаратура.

Особенности организации образовательного процесса, формы занятий.

АДОП «Легкая атлетика» составлена для учащихся V-X классов

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Принципы обучения

Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип активности субъектов образовательного процесса предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.

Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательном процессе разнообразных видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием соревнований, а также посещением спортивных мероприятий.

Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения, понимании и принятии традиций, ценности и культуры представителей другой национальности и веры. Толерантность являет собой и основу педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности, исключают фактор боязни неправильного ответа.

Принцип гуманизации образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личности ребенка в плане семейного воспитания.

Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа учащихся образовательной организации.

Основные формы и методы обучения:

- Индивидуальный.
- Групповой.
- Наглядный.

• Метод специально-подготовительных упражнений.

Тренировочный процесс по программе в целом имеет развивающий характер, он направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию двигательных интересов детей и на развитие у них физических способностей. Достижение учащимися определенного уровня компетенций должно быть средством разностороннего развития ребенка и его способностей.

Программа предполагает использование новых образовательных технологий, рассчитанных на самообразование детей и их максимальную самореализацию в обществе.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных физических способностей ребенка.

Важной задачей технологии дифференцированного обучения по интересам является определение специальных интересов, наклонностей, способностей детей.

Элементы технологии индивидуализации обучения также используются в программе.

Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого воспитанника, следить за его продвижением, вносить необходимую коррекцию.

Групповые технологии позволяют организовать совместные действия, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Во время групповой работы педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует выполнение заданий, оказывает помощь, стимулирует детей к выполнению этих функций во временных группах.

Игровые технологии лежат в основе занятий. Игра – это вид деятельности, который помогает активно включить ребенка в деятельность, улучшает его позиции в коллективе, создает доверительные отношения.

Педагогом применяются следующие методы работы:

1. Метод словесного описания упражнений: постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений. Метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод отдельного разучивания. Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения. Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод. Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для легкой атлетики качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Кадровое обеспечение программы: занятия по программе проводит педагог дополнительного образования с привлечением к работе воспитателей, педагогов дополнительного образования и других специалистов образовательного учреждения (по необходимости)

2. Планируемые результаты освоения программы

Сформировать общую и специальную физическую подготовку, изучить основы техники бега на короткие дистанции, участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов, приобретение спортивных навыков и умений в развитии чувств уверенности, смелости, т.е. социальной адаптированности в обществе.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой

мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания.

Планируемые личностные результаты освоения АДОП «Легкая атлетика»:

Результатом деятельности детей с нарушением интеллекта будут их выступление на соревнованиях по легкой атлетике различных уровней.

Переживание ситуации успеха, принятие ближайшим окружением их достижений отразится на психологическом состоянии особых детей и повысит уровень их коммуникативного общения и самооценки.

Это создаст предпосылки для более комфортного детей с нарушением интеллекта во взаимодействие с миром здоровых сверстников и взрослых.

В результате освоения программы у детей с нарушением интеллекта будут сформированы:

Личностные результаты

– позитивная, социально направленная учебная мотивация,

– познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

– устойчивый интерес к спорту, легкой атлетике, здоровому образу жизни;

– ответственность перед коллективом;

– доброту и толерантное отношение к сверстникам;

– стремление поддерживать атмосферу эмоционального комфорта и сотрудничества;

– принятие особенностей каждого в коллективе;

– достаточно высокий уровень самооценки;

– систему нравственных ориентиров;

– креативную направленность интересов.

– скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;

– основные физические качества;

– практические навыки, природные задатки и физические способности;

– интерес к традициям и истории легкой атлетики;

– ассоциативную память, внимание.

Предметные результаты

– истоки, традиции и историю легкой атлетики, правила;

– технические действия и приемы, комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств;

– о здоровом образе жизни;

– индивидуальные упражнения.

– играть в подвижные игры;

– решать несложные тактические задачи в игре;

– обсуждать просмотр спортивных соревнований, тренировки;

– соблюдать правила игры;

– свободно двигаться на спортивной площадке;

– владеть терминологий легкой атлетики.

3.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	26.05.2027	36	72	144	Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа по 40 минут с 10 минутным перерывом

Учебный план

Разделы и темы занятий	Всего (к-во часов)	Теория (к-во часов)	Практика (к-во часов)
Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		2	2
Техника бега на короткие дистанции	83,5	3,5	80
Силовая подготовка	18	2	16
Прыжковая подготовка	26,5	2,5	24
Тактическая подготовка	7	7	
Техника старта в беге на короткие дистанции. Соревновательная подготовка	16	2	14
Итого:	144	19	125

№	Дата урока по плану	Тема	Часы
1.		Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж.	2
2.		Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой). Силовая подготовка.	2
3.		Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой). Силовая подготовка.	2
4.		Техника бега на короткие дистанции (бег с препятствиями). Силовая подготовка.	2
5.		Техника бега на короткие дистанции (бег с препятствиями). Силовая подготовка.	2
6.		Общая физическая подготовка. Прыжковая подготовка.	2
7.		Техника бега на короткие дистанции. Гимнастика.	2
8.		Общая физическая подготовка. Техника старта. Разгон.	2
9.		Прыжковая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
10.		Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой). Гимнастика.	2
11.		Общая физическая подготовка. Техника старта.	2
12.		Силовая подготовка. Техника бега на короткие дистанции.	2
13.		Прыжковая тренировка. Общеразвивающие упражнения.	2
14.		Техника бега на короткие дистанции. Силовая подготовка.	2
15.		Гимнастика. Бег на коротких отрезках.	2
16.		Гимнастика. Бег на коротких отрезках.	2
17.		Техника бега с низкого страта. Бег на средних отрезках.	2
18.		Техника бега на короткие дистанции. Общеразвивающие упражнения.	2
19.		Прыжковая подготовка. Силовая подготовка.	2
20.		Техника бега на короткие дистанции (поворот). Общая физическая подготовка.	2

21.		Техника бега с низкого страта. Гимнастика.	2
22.		Техника бега с низкого страта. Гимнастика.	2
23.		Стартовый рубеж. Общеразвивающие упражнения.	2
24.		Техника бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка.	2
25.		Прыжковая подготовка. Гимнастика.	2
26.		Техника бега (финиширование). Общеразвивающие упражнения.	2
27.		Техника бега (финиширование). Общеразвивающие упражнения.	2
28.		Техника бега на короткие дистанции (стартовый рубеж). Общеразвивающие упражнения.	2
29.		Техника бега на короткие дистанции (поворот). Общая физическая подготовка.	2
30.		Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой). Гимнастика.	2
31.		Прыжковая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
32.		Силовая подготовка. Общая физическая подготовка.	2
33.		Тактическая подготовка. Гимнастика.	2
34.		Техника бега на короткие дистанции (поворот). Общая физическая подготовка.	2
35.		Прыжковая тренировка. Общеразвивающие упражнения.	2
36.		Тактическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2
37.		Силовая подготовка. Гимнастика.	2
38.		Техника бега. Развитие подвижности.	2
39.		Тактическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2
40.		Общая физическая подготовка. Прыжковая тренировка.	2
41.		Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	2
42.		Техника бега на короткие дистанции. Гимнастика.	2
43.		Общая физическая подготовка. Прыжковая тренировка.	2
44.		Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
45.		Бег на коротких отрезках. Гимнастика.	2
46.		Техника бега на короткие дистанции (поворот).	2
47.		Техника бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка.	2
48.		Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой).	2
49.		Общая физическая подготовка. Прыжковая подготовка.	2
50.		Техника бега на короткие дистанции. Низкий страт.	2
51.		Прыжковая подготовка. Гимнастика.	2
52.		Техника бега на короткие дистанции. Общеразвивающие упражнения.	2
53.		Техника бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка.	2
54.		Прыжковая подготовка. Гимнастика.	2
55.		Техника бега на короткие дистанции. Низкий страт.	2

56.		Силовая подготовка. Гимнастика.	2
57.		Техника бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка.	2
58.		Техника бега на короткие дистанции (низкий старта). Общеразвивающие упражнения.	2
59.		Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой). Гимнастика.	2
60.		Техника бега на короткие дистанции (бег по повороту). Общая физическая подготовка.	2
61.		Прыжковая тренировка. Гимнастика.	2
62.		Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
63.		Техника бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка.	2
64.		Техника бега на короткие дистанции (низкий страт). Общая физическая подготовка.	2
65.		Техника бега на короткие дистанции (бег по повороту). Гимнастика.	2
66.		Прыжковая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
67.		Техника бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка.	2
68.		Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой). Гимнастика.	2
69.		Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2
70.		Техника бега на короткие дистанции (старт, разгон). Общая физическая подготовка.	2
71.		Техника бега на короткие дистанции (финиширование). Гимнастика.	2
72.		Техника бега на короткие дистанции (бег по повороту). Общая физическая подготовка.	2

4. Содержание программы

1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Предупреждение травм несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. ОФП и СФП.

Общеразвивающие и специально беговые упражнения

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвиваюшие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника

вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра.

Упражнения, способствующие наилучшему развитию скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

2. Техника бега на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции

Техника бега на отрезках 30-60 м. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200,300, 400,500,600м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Обучение техники бега на средние дистанции. Техника бега на отрезках 800-1500м. Работа рук, в сочетании с движениями ног, определение маховой и толчковой ноги. Техника бега по повороту. Финиширование. Обучение техники прыжка в длину с разбега
Изучение специальных упражнений прыгунов, для совершенствования двигательных действий. Прыжки в длину с разбега изученными способами с повышенной точностью выполнения. Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

3. Силовая подготовка.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы: — упражнения, выполнение с отягощением собственного тела; — упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.); — упражнения на различных тренажёрах, в том

числе – нестандартных; — упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.); — упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д. При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий. Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Упражнение на развитие силы и выносливости с утяжелителями, без утяжелителей.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег на короткие дистанции по кругу, по прямой, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде, техника финиширования. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, прыжки в высоту, в длину, прыжковая подготовка. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

4. Прыжковая подготовка.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 - 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковые эстафеты» и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны 12 отталкивания до 1 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

5. Технико – тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивания, опуская, поднимание туловища из положения сидя и лежа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнером; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений; наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивание из приседа и прыжки – многоскоки; прыжки в длину

Оборудование и материалы используемые на занятиях: барьеры легкоатлетические, препятствия для бега, стойки для прыжков в высоту, стартовые колодки,шиповки для бега на

короткие , средние и длинные дистанции, мячи, электромегафон.

6. Соревновательная подготовка. Техника старта.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований. Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту. Теоретическая часть. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Практическая часть. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т.п.

5. Оценочные и методические материалы

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 в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведѐтся учѐт подготовленности путѐм:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях
- Выполнение контрольных упражнений по ОФП.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Организация и проведение тестирования. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

Тестирование проводят в установленные сроки (сентябрь-октябрь, апрель-май ежегодно).

Основные критерии оценивания АДОП «Лёгкая атлетика»:

Предметные теоретические знания по АДОП «Легкая атлетика» оцениваются по итогам проведения опросника.

Правильный ответ – 1 б

Неправильный ответ – 1 б

15-20 б – высокий уровень владения теоретическими знаниями

12-15б. – Средний уровень владения теоретическими знаниями

10-12 – низкий уровень владения теоретическими знаниями

Диагностическая карта обучающегося

По итогам года в диагностическую карту заносится информация об участии обучающегося в соревнованиях по легкой атлетике.

Сдача нормативов

5,4,3 – зачет

не сдача нормативов – незачет

№	ФИО обучающегося	Количество набранных	Участие в спортивных	Сдача нормативов Зачет/не зачет	Уровень освоения программы

		баллов по итогам проведения опросника	соревнованиях		

Список используемой литературы

1. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.2021.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 2019.
3. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.2017.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 2010
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкой атлетике. 2020.
6. Зеличенок В.Б., В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2020.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика
8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика
9. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. 2019.
10. Мехрикадзе В.В., Тренировка юного спринтера. 2010.
11. Назаров В.Т. Движение спортсмена. 2014.
12. Научный атлетический вестник по легкой атлетике.
13. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика программа.
14. Никитушкин. В.Г. Легкая атлетика. Программа.
15. Пирогова И.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2016.
16. Попов А.Л. Спортивная психология. 2021.
17. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2021.
18. Попов А.Л.. Спортивная психология. 2020.
19. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2020.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2020.
21. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2010.
22. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2011.
23. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2010.

Приложение.

Опросник теоретических знаний по итогам освоения АДОП «Легкая атлетика»

«Термины и понятия, история, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений»

Инструкция: при выполнении заданий № 1-20 обведите номер правильного ответа в бланке ответов.

1.Легкая атлетика – это…

1) Вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и упражнения, составленные из этих видов – многоборья;

2) Вид спортивной деятельности, включающий разнообразные по своей структуре двигательные действия;

3) Вид спорта, включающий в себя упражнения циклического характера.

2. Сколько групп видов легкой атлетики можно выделить?

1) 3; 2) 4; 3) 5.

3.Какие виды легкоатлетических прыжков относятся к прыжкам на дальность?

1) Прыжки в длину с разбега и тройной прыжок;

2) Прыжки в высоту с разбега и прыжки с шестом с разбега;

3) Прыжки через барьеры и препятствия.

4. Что входит в состав классического легкоатлетического десятиборья у мужчин?

1) 10000 м., тройной прыжок, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м;

2) 200 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м

3) 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

5. *Какой из нижеперечисленных способов не является способом прыжков в длину?*

1) «согнув ноги»; 2) «прогнувшись»; 3) «волна».

6. Какова периодичность проведения летних Олимпийских игр, в программу которых входят соревнования по легкой атлетике?

1) Один раз в два года; 2) Один раз в четыре года; 3) Два раза в год.

7. На сегодняшний день, сколько видов легкой атлетики входит в программу Олимпийских игр у мужчин?

1) 20; 2) 22; 3) 24.

8. Ведущим (определяющим успех) в легкоатлетических прыжках является:

1) Скоростно-силовые и координационные способности; 2) Специальная выносливость; 3) Скоростные способности.

9. Основной формой занятий легкой атлетикой в школе является:

1) Учебно-тренировочное занятие; 2) Урок; 3) Соревнования.

10. Материал по легкой атлетике в уроки по физической культуре в школы вводится с:

1) 1 класса; 2) 4 класса; 3) 8 класса.

11. Согласно правилам соревнований метать копье, гранату, мяч можно только:

1) Из-за головы, над плечом; 2) С боку; 3) Со скачка и с поворота.

12. Соревнования по кроссовому бегу проводятся: 1) В закрытых помещениях (спортивном манеже, зале); 2) На открытом воздухе в лесном массиве, по пересеченной местности; 3) На открытом воздухе на беговой дорожке, оборудованной специальными препятствиями.

13. В барьерном беге участник должен бежать:

1) Каждый по своей дорожке; 2) Можно переходить на соседнюю дорожку; 3) По усмотрению главного судьи соревнований.

14. Участники эстафеты имеют право бежать: 1) Не более двух этапов; 2) Неограниченное количество этапов; 3) Только один этап.

15. Каково количество препятствий в стипль-чезе на дистанции 3000 м у мужчин на стадионе?

1) 30; 2) 33: 3) 35.

16. Какова высота барьера у мужчин на коротких дистанциях?

1) 84,0 см.; 2) 91,4 см.; 3) 106,7 см.

17. Каков вес копья у женщин? 1) 600 г.; 2) 750 г.; 3) 800 г.

18. Каков вес диска у мужчин? 1) 1 кг; 2) 1,5 кг; 3) 2 кг.

19. Какова высота барьера у женщин на дистанции 400 м? 1) 76,2 см; 2) 84,0 см.; 3) 91,4 см.

20. Допускается ли до участия в соревнованиях по легкой атлетике спортсмен без обуви? 1) Нет; 2) Да; 3) По усмотрению главного судьи соревнований

Ключ к вопросам																		
1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**	**15.**	**16.**	**17.**	**18.**	**19.**	**20.**
1	3	1	3	3	2	3	1	2	1	1	2	1	3	3	3	1	3	1	2

Приложение 2

Тестовые нормативы: 13-16 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230