

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся,  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено: Залева  
Руководитель МС  
А.Г. Залевская  
Протокол № 1  
от «29» 08 2024 г.

Согласовано: Конарева  
Зам. директора по ВР  
Л. Я. Конарева  
«29» 08 2024 г.

Утверждаю: Дорохов  
Директор БОШИ  
С. А. Дорохов  
«29» 08 2024 г.  
№ 26



**Рабочая программа**  
**Спортивной секции «Лёгкая атлетика»**

Разработчик: руководитель кружка  
Мурзин Олег Александрович

р. п. Благовещенка – 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности, составлена для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Лёгкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики. Этот вид спорта не требует больших вложений для проведения занятий. Для проведения занятий могут применяться как закрытые помещения (стадионы, спортзалы, баскетбольные и волейбольные площадки), так и площадки на открытой местности.

Так как этот вид спорта является коллективным, большое внимание уделяется как индивидуальной подготовке учащихся, так и тактическим действиям команды учащихся.

Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Объём программы - 66 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Типы занятий: теоретическое, комбинированное, тренировочное, контрольное.

Срок освоения программы – 1 учебный год

Режим занятий – 2 часа в неделю (по 40 мин.)

Состав группы – постоянный

Особенности набора детей – свободный.

Количество обучающихся – до 14 человек

### **Цель:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма ,обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

### **Задачи:**

Образовательные:

1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества;

2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств;
2. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### **Содержание программы.**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

В учебном процессе легкая атлетика используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение легкой атлетики объясняется несколькими причинами:

- доступностью для любого возраста;
- простотой правил, высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использовать его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Структура и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.
2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.
3. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

### **Теоретические занятия- 8 часов**

**Легкая атлетика как предмет учебного плана.** Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Физическая культура в современном обществе История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

**Легкая атлетика как вид спорта.** Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

## **Практические занятия– 58 часов**

### **Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.**

**Основы техники спортивной ходьбы и бега.** Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции.

**Основы техники прыжков.** Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину и высоту.

**Основы техники метаний.** Метание и толкание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний и толканий. Особенности техники толкания ядра.

**Практические занятия.** Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину. Обучение технике метания малого мяча и толкания ядра.

**Методика воспитания** физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

**Общеразвивающие упражнения.** Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

**Практические занятия.** Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

## Планируемые результаты

*Обучающиеся должны знать:*

- Правила поведения в коллективе
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений
- Правила соревнований

*Обучающиеся должны уметь:*

- Выполнять технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Выполнять технику метание снарядов
- Выполнять технику прыжков в длину и в высоту

## Организационно-педагогические условия

**Календарный учебный график дополнительного образования детей по рабочей программе «лёгкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности**

№	День недели	Количество часов	Время
1	Понедельник		
2	Вторник		
3	Среда		
4	Четверг	2	18.00-18.40
5	Пятница		
6	Суббота		Выходной
7	Воскресенье		Выходной

## Условия реализации программы

Программа реализуется при наличии спортивной формы, спортивной площадки

**Форма аттестации** является

- сдача контрольных упражнений
- результаты испытаний по ОФП,
- результаты выступлений в соревнованиях.

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень			
	Октябрь	Май	Октябрь	Май
	мальчики		девочки	
Подтягивание в висе, количество раз	3	5		
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз			6	10
Прыжок в длину с места, см	131 – 149	150 – 160	126 – 140	141 – 150
Бег 30м с высокого старта, сек	6,6 – 6,0	5,9 – 5,6	6,5 – 5,9	6,3 – 6,0
Бег 1000м, мин. сек	6.00	5.30	7.00	6.30

### Методическое обеспечение

Тема занятия	Форма занятий	Методы, приёмы, организации У/В процесса	Дидактический и методический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Вводное занятие	Теоретичес.	Рассказ, объяснение	Инструкции		Устный опрос
Общие сведения	Комбинированный	Рассказ	Стенд, фотографии		Устный опрос
Правила соревнований по лёгкой атлетике	Комбинированный	Объяснение, рассказ	Стенд		Устный опрос
Судейство	Комбинированный	Объяснение, рассказ	Карточки с заданиями		Анализ работы
Общая физ. подготовка	Учебно-тренировочный	Развивающие задания		Стадион, с/площадка с/зал	Зачёт тестирование м
Специальная подготовка	Учебно-тренировочный	ОДУ и СУ		Стадион, с/площадка с/зал	Анализ работы
Бег на короткие и	Учебно-трениро-	Рассказ, показ, индивидуальна		Стадион, с/площадка	Анализ работы

средние дистанции	вочный	я работа		с/зал	
Бег на длинные дистанции	Учебно-тренировочный	Разъяснение, показ		Стадион, с/площадка с/зал	Анализ работы
Прыжки в длину с места и с разбега	Учебно-тренировочный	Объяснение, рассказ, практическое	Иллюстрации и	Стадион, с/площадка с/зал	Анализ работы
Прыжки в высоту	Учебно-тренировочный	Объяснение, рассказ, практическое	Иллюстрации и	Стадион, с/площадка с/зал	Анализ работы
Метание малого мяча	Учебно-тренировочный	Объяснение, рассказ, практическое	Иллюстрации и	с/площадка с/зал	Анализ работы
Толкание ядра	Учебно-тренировочный	Объяснение, рассказ, практическое	Иллюстрации и	Стадион, с/площадка с/зал	Анализ работы
Соревнования	контрольное	Судейство, правила		Стадион, с/площадка с/зал	Выявление лучших спортсменов

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<b>1. Теоретические занятия- 8 часов</b>			
1-2	Физическая культура в современном обществе История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Техника безопасности.	2	05.09
3-4	Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Легкая атлетика как средство физического воспитания.	2	12.09
5-6	Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции.	2	19.09
7-8	Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.	2	26.09
<b>2. Практические занятия– 58 часов</b>			
9-10	Изучение техники бега. Низкий старт, высокий старт. Сдача контрольных упражнений.	2	03.10
11-12	Низкий старт, высокий старт. Стартовый разбег, финиширование. Спортивная ходьба.	2	10.10
13-14	Обучение установки стартовых колодок. Бег 60 и 100 метров.	2	17.10
15-16	Высокий и низкий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 и 100 метров. Бег по повороту.	2	24.10
17-18	Эстафетный бег. Обучение передачи эстафетной палочки.	2	07.11
19-20	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	14.11
21-22	Прыжки в длину. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согну ноги» и «прогнувшись».	2	21.11
23-24	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега способом «согну ноги» и «прогнувшись».	2	28.11

25-26	Прыжки в длину. Обучение технике прыжка в длину с места.	2	05.12
27-28	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	2	12.12
29-30	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	2	19.12
31-32	Прыжки в высоту с разбега. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием».	2	26.12
33-34	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»	2	09.01
35-36	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагиванием»	2	16.01
37-38	Метание мяча на дальность. Обучение технике метание мяча.	2	23.01
39-40	Совершенствование техники метание мяча на дальность.	2	30.01
41-42	Совершенствование техники метание мяча на дальность.	2	06.02
43-44	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	13.02
45-46	Совершенствование техники метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	2	20.02
47-48	Совершенствование техники метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	2	27.02
49-50	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	2	06.03
51-52	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	2	13.03
53-54	Толкание ядра. Обучение технике толкание ядра.	2	20.03
55-56	Совершенствование техники толкание ядра.	2	03.04

57-58	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 200-400 м.	2	10.04
59-60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-800 м.	2	17.04
61-62	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции 1000- 1500 м.	2	24.04
63-64	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции 1500-2000 м.	2	15.05
65-66	Сдача контрольных упражнений	2	22.05

**Всего 66 часов**