

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

 Иванова И.Ю.

Приказ № 271 от 31.08. 2026 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
по легкой атлетике
На 2026-2027 учебный год.

Педагог дополнительного образования Бородина С.П.

Пояснительная записка

Секция легкой атлетики является общекультурной, модифицированной дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью формирования у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом и бережном отношении к своему здоровью.

Цель – создание благоприятных условий для занятий легкой атлетикой, организация досуговой деятельности и самореализации учащихся посредством обучения физическим упражнениям оздоровительной направленности и основам легкой атлетики.

Задачи

1. Обучающие:

- сформировать у детей умение грамотно подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- сформировать понятие о здоровом образе жизни;
- обучать технике выполнения легкоатлетических упражнений.

2. Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, выносливости и координационных способностей);
- сформировать у детей правильную осанку;
- оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся.

3. Воспитательные:

- сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям физкультурно - спортивной направленности;
- содействовать умственному, эстетическому и нравственному воспитанию учащихся;
- развивать коммуникационные качества личности ребенка, привить навыки культуры общения.

Отличительные особенности программы

Дополнительная образовательная программа «Легкая атлетика» представляет групповую форму занятий. Программа включает в себя обучение общеразвивающим физическим упражнениям оздоровительной направленности и основам легкоатлетических упражнений. Раздел «Легкая атлетика» состоит из изучения основ легкой атлетики (прыжкам, бегу, метанию).

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора

Группа комплектуется по возрасту – 10-12 лет из детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Формы и режим занятий

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования. Программа рассчитана на один год обучения, занятия проводятся 1 раза в неделю, 1 акад. часа (34 акад. часа в год). Наполняемость группы -8-10 человек.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	1	-	1
2.	Общая физическая подготовка	1	4	5
3.	Легкоатлетические виды	2	16	18
4.	Подвижные игры, эстафеты	1	5	6
5.	Культурно-досуговые мероприятия	-	2	2
6.	Начальная диагностика и аттестация	1	1	2
	Всего часов	6	28	34

I – ЧЕТВЕРТЬ - 8 ЧАСОВ,
II – ЧЕТВЕРТЬ - 9 ЧАСОВ,
III - ЧЕТВЕРТЬ - 11 ЧАСОВ,
VI - ЧЕТВЕРТЬ - 8 ЧАСОВ.

№	Содержание	Количество часов
I четверть	Правила техники безопасности. Здоровый образ жизни, Влияние физических упражнений на организм. Правила выполнения физических упражнений. Строевые упражнения. Ходьба, бег, беговые упражнения. Прыжки, прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты с предметами и без предметов. Подвижные игры. Игры на внимание и концентрацию. Элементы спортивных игр.	8
II четверть	Правила техники безопасности. Беседы о здоровом образе жизни. Влияние физических упражнений на организм человека. Строевые упражнения. Развитие выносливости. Ходьба в сочетании с бегом. Беговые упражнения. Обучение среднему и высокому стартам. Бег из различных стартовых положений. Развитие быстроты. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие координации. Эстафеты, игры.	9
III четверть	Правила техники безопасности. Беседы о здоровом образе жизни. Влияние утренней гимнастики на организм. Самостоятельные занятия утренней гимнастикой. Строевые упражнения. Ходьба, переходящая в бег и обратно («рванный» бег). Развитие силы. Круговая тренировка. Развитие координации. Эстафеты с мячами. Эстафеты встречные. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам.	11
IV четверть	Правила техники безопасности. Влияние на здоровье вредных привычек. Как влияет закаливание на организм человека. Польза регулярных занятий физической культурой на организм человека. Строевые упражнения, ходьба, бег. Беговые упражнения. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие координации. Прыжки через скакалку. Развитие быстроты. Бег на 400 метров. Развитие выносливости. Эстафеты. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам.	8

Содержание программы

1. Вводные и теоретические занятия.

- Правила техники безопасности (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях);
- Здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека, вред табакокурения для здоровья);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие - правильной осанки).

2. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения: правила выполнения физических упражнений, основные ошибки, требования к подбору упражнений для самостоятельных занятий.

Практический материал:

Строевые упражнения

- ходьба (на носках, с высоким подниманием бедра, с различным положением рук);
- бег (с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, бег с прямыми ногами-«Буратино», приставными шагами, с изменением направления и поворотами).

Упражнения для развития гибкости

- наклоны (в различных исходных положениях, самостоятельно и в парах);
- махи ногами (в различных направлениях, с максимальной амплитудой).

Скоростно-силовые упражнения

- бег (с максимальной скоростью 30, 60, 100 метров, старты из различных положений);
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, многоскоки-3-5-7 прыжков, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для развития координации движений

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед, и опускание вниз; сведение рук вперед и разведение в стороны; круговые вращения);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад и в сторону);
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны туловища вперед и в стороны; круговые движения туловища с различным положением рук).

Упражнения для развития выносливости

- бег, кроссовый бег;
- круговая тренировка.

3. Легкоатлетические упражнения

Теоретические сведения: техника выполнения легкоатлетических упражнений, основные ошибки, формы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.

Практический материал (легкая атлетика делится на 5 видов – ходьба, бег, прыжки, метание и многоборье):

- ознакомление со спортивной ходьбой;
- разновидности бега (гладкий бег, от 30 до 400 метров, кроссовый бег от 500 до 3 км, эстафетный бег, бег с искусственными препятствиями);
- прыжки (в длину с места, с разбега, многоскоки);
- метания (метания в цель с 5 метров, с 6 метров, на дальность);
- многоборья (бег, прыжки, метание).

4.Подвижные игры, эстафеты.

Теоретические сведения: правила подвижных игр и спортивных эстафет.

Практический материал:

- подвижные игры и эстафеты.

5. Культурно-спортивные мероприятия.

- участие в игровых и конкурсных спортивных мероприятиях учреждения, района, города.

6. Начальная диагностика, аттестация (сентябрь, декабрь, май)

- зачетные занятия, педагогические тестирования, соревнования.

Ожидаемые результаты

После обучения по программе учащиеся должны:

- получить знания о здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- научиться подбирать упражнения для утренней гимнастики;
- научиться подбирать упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
- дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять простейший самоконтроль;
- приобрести навыки выполнения изученных легкоатлетических упражнений;
- повысить уровень развития двигательных качеств (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- приобрести навыки работы в команде;
- сформировать коммуникативные качества личности.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА
2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД.

№	Содержание	Часы	По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетике на стадионе. Обучение технике бега с низкого старта.	1		
2	ОРУ Обучение технике бега по спринтерской дистанции. Бег на 30 метров, бег на 60 метров.	1		
3	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ Бег на 100 метров. Игра в футбол.	1		
4	«Рванный бег» до 5 минут. Обучение технике финиширования на короткие дистанции. Игра «Лапта».	1		
5	Обучение технике бега по дистанции- 60 метров и 100 метров. Игра в баскетбол.	1		
6	Обучение прыжкам в длину с разбега- обучение отталкиванию. Игра «Салки».	1		
7	Обучение прыжкам в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра в футбол.	1		
8	Обучение метанию малого мяча на дальность с места и с разбега. Игра «Лапта».	1		
9	Обучение метанию малого мяча – финальное усилие. Игра в баскетбол.	1		
10	Обучение различным стартовым положениям. Эстафеты с бегом. Дыхательные упражнения.	1		
11	Обучение бегу на 100 метров - бег по дистанции. Игра Догони свою пару.	1		
12	Обучение бегу на 100 метров- бег по дистанции. Игра Догони свою пару.	1		
13	Обучение прыжковым упражнениям.	1		
14	Медленный бег в сочетании с ходьбой до 10 минут. Обучение кроссовому бегу (500 метров).	1		
15	«Рванный бег». 500 метров - бег по дистанции. Игра «Биатлон».	1		
16	Серия беговых и прыжковых заданий. Игра «Лапта».	1		
17	Соревнования «С листа» по метанию. Игра в футбол.	1		
18	Беседы о здоровом образе жизни. Серия прыжковых упражнений. Игра в баскетбол.	1		
19	Обучение прыжкам в длину с разбега- обучение отталкиванию и приземлению. Игра в футбол.	1		
20	«Рванный бег» до 5 минут. Обучение технике финиширования на короткие дистанции.	1		
21	Круговая тренировка на выносливость (многократное повторение-серия беговых и прыжковых упражнений.)	1		
22	Круговая тренировка на выносливость (многократное повторение-серия беговых и прыжковых упражнений.)	1		
23	Серия беговых и прыжковых заданий. Развитие выносливости. Игра «Лапта».	1		

24	Обучение кроссовому бегу. Кросс 1000 метров.	1		
25	Обучение бегу с препятствиями и отягощениями.	1		
26	Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Игра в пионербол.	1		
27	Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Игра в пионербол.	1		
28	Беговые упражнения с набивными мячами.	1		
29	Круговая тренировка.	1		
30	Круговая тренировка	1		
31	Круговая тренировка.	1		
32	Формирование представлений учащихся о значении физической культуры для здорового образа жизни. Совершенствование беговых упражнений в сочетании с прыжковыми.	1		
33	Формирование знаний и представлений учащихся об образовательном и развивающем воздействии легкой атлетики. Закрепление навыков бега на передней части стопы.	1		
34	Формирование знаний и представлений учащихся об оздоровительном и развивающем воздействии легкой атлетики. Продолжать обучение бегу с ускорением.	1		