



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического Совета
ГБОУ школы № 613
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № от

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школы № 613
Московского района
Санкт-Петербурга
_____ О.Н. Рябова
Приказ № от

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики»

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Долидзе Светлана Ивановна
Учитель высшей квалификационной категории
Чечикова Ирина Вячеславовна
Учитель высшей квалификационной категории

Санкт – Петербург
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики»** разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 «273-ФЗ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.;
- Национальным проектом «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 № 10) в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41;
- Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики» реализуется в рамках в рамках дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

Школа осуществляет образовательную деятельность в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с легкой и умеренной степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по образовательным программам, адаптированным для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Приоритетным направлением в работе с данной категорией учащихся является развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодаления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Установлено, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на формирование личности ребенка с ограниченными

возможностями здоровья. В контексте работы с обучающимися с легкой и умеренной степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), занятия в спортивных секциях позволяют проводить успешную коррекционно-развивающую работу, а именно: коррекцию эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти, мышления и др.

Между тем, необходимо учитывать тот факт, что зачастую дети с интеллектуальными нарушениями относятся ко II-й и III-й группам здоровья, а также ряд соматических заболеваний, не позволяющих активно заниматься привычными видами спорта.

Возникает острая необходимость в поиске оптимальной спортивной дисциплины, с одной стороны, способствующей физическому развитию детей с ОВЗ, с другой стороны, отвечающей их психофизическим особенностям и возможностям.

Одной из таких спортивных дисциплин является общая физическая подготовка (ОФП) с элементами лёгкой атлетики.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП — это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Легкоатлетические упражнения - бег, прыжки, метания – будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме.

Занятия по ОФП с элементами лёгкой атлетики происходит без контактного противодействия сопернику и позволяют педагогу-тренеру проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся, учитывая особенности данной категории обучающихся.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Структура программы и используемая методика преподавания позволяет адаптировать ее для обучения детей разного возраста. В зависимости от возрастного состава обучаемой группы педагог имеет возможность корректировать нагрузку и основное направление занятий. Освоение учебного материала программы обеспечит общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, обучение технике выполнения упражнений по легкой атлетике, необходимые теоретические знания по основам здорового образа жизни, здоровьесберегающим технологиям, истории развития физической культуры и спорта в России, истории Олимпийского и Паралимпийского движений, а также участие воспитанников в культурно-спортивно-массовых событиях различного уровня.

Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики – система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс

физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции общей физической подготовки с элементами легкой атлетики воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся с учащимися по группам или индивидуально.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

В спортивное объединение «ОФП с элементами лёгкой атлетики» принимаются дети в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий по данному виду спорта.

Учебные группы по физической подготовке с элементами легкой атлетики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста (с разницей в пределах 3-5 лет для занимающихся: 8-11 лет, 12-15 лет, 16-18 год).

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. Так же контингент детей может меняться с условием психофизических особенностей.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

При формировании группы Второго варианта обучения (средняя степень умственной отсталости), учитывается способность ребёнка к самостоятельным действиям и самообслуживанию, его психическая и физическая готовность к дополнительным нагрузкам (с консультацией у классного руководителя и врача школы).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий для всестороннего развития организма ребенка, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию через общую физическую подготовку, направленную на формирование разнообразных видов двигательной активности и разностороннюю физическую подготовленность.

ЗАДАЧИ

Развивающие:

1. развитие памяти, внимания, пространственной координации;
2. развитие и функциональное совершенствование органов и систем организма;
3. развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция и развитие координационных способностей: точности мелких движений кисти и пальцев; дифференцировки усилий, времени и пространства.
2. Коррекция эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти.
3. Коррекция познавательной деятельности.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений: формирование и коррекция осанки и плоскостопия.
5. Коррекция и развитие мышечной памяти.
6. Развитие крупной и мелкой моторики.

Образовательные:

1. изучение истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
2. обучение правилам безопасного поведения при занятии физкультурно-спортивной направленности;
3. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством
4. обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
5. обучение элементам упражнений по легкой атлетике выполняемых, как в зале, так и на стадионе (в природной среде);
6. обучение навыкам в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности;
7. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
8. обучение основам личной гигиены и здорового образа жизни.

Воспитательные:

1. воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу, гендерной толерантности;
2. воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, трудолюбия и взаимопомощи;
3. воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т.д.

В учебно-тренировочном процессе учитываются дефект и психотип, физические возможности каждого ребенка, направлены на коррекцию и психолого-педагогическую поддержку, на основе осуществление индивидуального и дифференцированного подхода. Так же предусматривается чередование видов деятельности и степени нагрузки с обязательными паузами и упражнениями для саморегуляции.

Программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения и сформировавшиеся навыки во время занятий.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В спортивное объединение «ОФП с элементами лёгкой атлетики» на первый год обучения принимаются дети в возрасте от 8 до 12 лет.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено собеседование и тестирование учащихся.

Наполняемость в группах составляет:

1 вариант обучения:

первый год обучения от 6 до 8 человек;
второй год обучения от 6 до 8 человек;
третьего года обучения от 6 до 8 человек.

2 вариант обучения:

первый год обучения от 3 до 5 человек;
второй год обучения от 3 до 5 человек;
третьего года обучения от 3 до 5 человек.

Срок реализации программы – 3 года.

Продолжительность реализации программы по учебному плану:

1 вариант обучения

первый год обучения - 68 часов;
второй год обучения - 68 часов;
третий год обучения - 68 часов;

2 вариант обучения

первый год обучения - 68 часов;
второй год обучения - 68 часов;
третий год обучения - 68 часов;

Режим занятий

Первый год обучения:

группа 1 варианта обучения - 1 раз в неделю по 2 часа;
группа 2 варианта обучения - 2 раза в неделю по 1 часу;

Второй год обучения:

группа 1 варианта обучения - 1 раз в неделю по 2 часа;
группа 2 варианта обучения - 2 раза в неделю по 1 часу;

Третий год обучения:

группа 1 варианта обучения - 1 раз в неделю по 2 часа;
группа 2 варианта обучения - 2 раза в неделю по 1 часу;

*1 час = 40 минутам.

Форма обучения – очная: индивидуальная, групповая, в парах, фронтальная, коллективная (при необходимости могут быть использованы дистанционные технологии)

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях и контрольных тренировках;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в конкурсах, эстафетах и др.

Подходы к построению обучения

Системно-деятельностный подход соответствует задаче формирования единой картины мира и предполагает установление содержательных и процессуальных связей на разных уровнях.

Метаметодический подход реализуется в выделении близких для разных учебных предметов школьного цикла и образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе целей, элементов содержания образования, методов обучения, приемов учения (самообразования) и в формировании междисциплинарных знаний и умений, универсальных учебных действий. Программа

«ОФП с элементами лёгкой атлетики» наиболее тесно связана с учебными предметами – «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Двигательное развитие» и с другими дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами школьного спортивного клуба.

Личностно-ориентированный подход предполагает направленность обучения на формирование определенных качеств личности. Эти качества формируются, за счет организации физкультурно-спортивной деятельности ребенка, требующей проявления активности, ответственности, креативности, инициативности, мобильности и рефлексивности в организации подготовки учащихся к соревновательной, творческой, волонтерской и судейской деятельности.

Принципы построения программы обучения:

Принцип доступности реализуется на уровне методики обучения от простого к сложному. Программа построена таким образом, что все заявленные в ней спортивные элементы соответствуют возрастным, физическим и психологическим данным учащихся.

Принцип вариативности реализуется в процессе обучения за счет разнообразия физических упражнений и видов спортивной деятельности, на которых строится преподавание.

Принцип диалогизации образовательного процесса в рамках реализации данной программы можно рассматривать гораздо шире, чем обычное понимание термина «диалог». Здесь мы можем говорить о философском понятии этого термина, включающем с себя не только вербальное, но и невербальное общение, умение работать в паре с партнером или в команде. Умение понимать партнеров по команде и реагировать на какие-либо изменения без слов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материальная база

Спортивное оборудование: спортивный зал и специальное спортивное оборудование для занятий общей физической подготовкой и технической подготовкой учащихся по легкой атлетике (скакалки, мячи, гимнастические коврики, тренажеры, степ-платформы, обручи, фит-мячи, гантели, штанги, канаты и т.д.).

Технические средства обучения:

Компьютер, звуко- и видео воспроизводящая аппаратура звуко- и видео воспроизводящая аппаратура, видеокамера, фотоаппарат.

Место проведения:

Спортивная площадка; класс ЛФК; спортивный класс; рекреация

Спортивный инвентарь, используемый в процессе занятий:

- Ковровое покрытие
- Нескользящие индивидуальные коврики (його-маты);
- Средства воспроизведение музыки;
- Аудио-подборка для занятий;
- Фитболы;
- Опорные кирпичики для йоги;

- Орто-сенсорная дорожка;
- Мячи для художественной гимнастики мячи;
- Ремни, эспандеры, резиновые ленты;
- Секундомер;
- Маты;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Медболы, утяжелители;
- Балансировочные диски;
- Конусы;
- Барьеры разной высоты;
- Наборы наглядных пособий;
- Видео коллекция об истории спорта, Лёгкой атлетики, технике выполнения упражнений;
- Обручи;
- Различное спортивное оборудование и снаряды ЛФК;
- Инвентарь для подвижных и спортивных игр.

ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Методические пособия по теме
- Дополнительная литература
- Список электронных ресурсов
- Индивидуальный його-мат

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ

Для первого варианта обучения

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных

- социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Коррекционно-развивающие результаты:

- Осмысление и улучшение пространственных представлений и ориентации.
- Преодоление индивидуальных недостатков развития.
- Улучшение общих и специфических координационных способностей.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- знание истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- представление о физической культуре и Лёгкой атлетики, как средстве укрепления здоровья, физического развития человека;
- совершенствование и закрепление навыков сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых и видов спорта;
- практическое освоение элементов техники выполнения легкоатлетических упражнений подвижных игр и рекреационных игр, а также других видов двигательной активности;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение усвоенных поз, стоек, растяжек, упражнений, гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совершать совместные действия со сверстниками в подвижных играх и упражнениях;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных и оздоровительных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

- знание основ личной гигиены, здорового образа жизни и знание основных простейших приёмов саморегуляции.

Для второго варианта обучения

Для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела.
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Как совершать вдох, выдох (разной интенсивности), задержку дыхания.
- Расширять свои сенсорные представления и возможности, распознавать свои ощущения, и перерабатывать получаемую информацию.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- Умение чередовать состояния напряжения и расслабления.

3) Освоение доступных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, общефизической подготовки и элементов ЛФК.

- Интерес к определенным видам физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнение спортивных упражнений различной направленности, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка, суставная гимнастика и дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость и растяжку.

- Умение играть в подвижные игры, использовать различные спортивные снаряды и снаряды ЛФК, выполнять упражнения на ортосенсорной дорожке, выполнять упражнения суставной разминки.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ ОБУЧЕНИЯ

Учебный план

Учебный план 1 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	

Вводное занятие	4	2	2	Беседа.
Техника безопасности на занятиях по физической подготовке с элементами легкой атлетики	2	2	0	Беседа. Показ. Наблюдение.
История развития физической культуры и спорта в России. Понятие физической культуры	4	2	2	Занятие, беседа
Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Беседа. Наблюдение.
Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	14	4	10	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Броски, ловля.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:	68	20	48	

Учебный план 2 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	

Вводное занятие	2	1	1	Беседа.
Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Беседа. Показ. Наблюдение.
История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Беседа.
Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Беседа. Показ. Наблюдение.
Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	16	4	12	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	10	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	10	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, силовые упражнения	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Показ. Текущий контроль. Наблюдение.
Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:	68	19	49	

Учебный план 3 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	

Вводное занятие	4	2	2	Беседа, опрос
Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Беседа, опрос
История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Занятие, беседа.
Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Беседа, опрос
Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	16	4	12	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
ОРУ. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения, силовые упражнения	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, метание.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:	68	20	48	

ВТОРОЙ ВАРИАНТ ОБУЧЕНИЯ

Учебный план
Учебный план 1 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	4	2	2	Собеседование
Техника безопасности на занятиях по физической подготовке с элементами легкой атлетики	4	4	0	Беседа, опрос
История развития физической культуры и спорта в России. Понятие физической культуры	3	1,5	1,5	Занятие, беседа
Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Занятие, опрос
Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	13	3,5	9,5	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Броски, ловля.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Итоговое занятие	2	0	2	Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:	68	21	47	

Учебный план 2 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	4	2	2	Беседа, опрос.
Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Беседа, опрос.
История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Беседа. опрос.
Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Занятие, опрос.
Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	14	2	12	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, силовые упражнения	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Итоговое занятие	2	0	2	Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:	68	18	50	

Учебный план 3 года обучения.

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие	4	2	2	Занятие, беседа, опрос
Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Занятие, беседа, опрос
История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Занятие, беседа.
Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Занятие, опрос
Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	16	4	12	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
ОРУ. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения, силовые упражнения	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, метание.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Подвижные и спортивные игры	7	2	5	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
Итоговое занятие	2	0	2	Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
Всего:	68	20	48	

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами легкой
атлетики» на ____ 2021 – 2022 ____ учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год				68	Два раза в неделю по 1 часу (2 вариант обучения)
					Один раз в неделю по 2 часа (1 вариант обучения)
2 год				68	Два раза в неделю по 1 часу (2 вариант обучения)
					Один раз в неделю по 2 часа (1 вариант обучения)
3 год				68	Два раза в неделю по 1 часу (2 вариант обучения)
					Один раз в неделю по 2 часа (1 вариант обучения)

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ
«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

Год обучения: **первый**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся первого года обучения. В объединение «ОФП с элементами легкой атлетики» на первый год обучения принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет с учетом разницы в возрасте обучающихся одной группы, не превышающей 4-х лет.

Срок реализации – 1 год.

Количество часов – 36 или 68 часов.

Режим занятий – 1 раз в неделю по одному часу или 1 раз в неделю по 2 часа.

*с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, при наборе группы – возраста 11 – 14 лет и 15 - 18 лет допускается проведение занятия один раз в неделю по 2 часа.

Задачи:

Развивающие:

1. Создание благоприятных условий для развития умственных и физических способностей учащихся.
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся.
3. Развитие двигательных навыков.
4. Развитие ребёнка как личности, его самосовершенствование.
5. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция индивидуальных особенностей развития.
2. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
3. Коррекция познавательной сферы (внимания, памяти, мышления и др.).

Образовательные:

1. Получение теоретических знаний необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков.
2. Формирование основных умений и навыков выполнения упражнений по легкой атлетике; обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
3. Знакомство с историей развития спорта и легкой атлетики.

Воспитательные:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
3. Формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К 1 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

1. Будет правильно выполнять упражнения для общего физического развития и укрепления организма.
2. Будет знать и уметь самостоятельно выполнить базовый комплекс общеукрепляющих упражнений.
3. Будет правильно выполнять упражнения по технике метания.
4. Будет принимать правильную позицию на старте.

5. Будет выполнять прыжок в длину с места.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Коррекция и развитие планирующей функции мышления, внимания, памяти.
2. Коррекция и развитие мышечной памяти.
3. Развитие крупной и мелкой моторики.

Развивающие результаты:

1. Развивать познавательные интересы, творческую активность, образное и логическое мышление, мотивацию к самовыражению.
2. Формирование личностных качеств на занятиях по ОФП с элементами легкой атлетики, активное включение в здоровый образ жизни, совершенствование и сохранение индивидуального здоровья.
3. Формировать целостность психического, умственного и духовного развития ребенка.
4. Развитие коммуникативных навыков.

Метапредметные результаты:

1. Будет знать правильную технику дыхания при выполнении упражнений.
2. Будет знать правильную и безопасную технику при выполнении физических упражнений.
3. Будет знать важность правильности выполнения легкоатлетических упражнений.
4. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

Предметные результаты:

Теоретические

1. Будет знать первичные сведения об истории спорта.
2. Будет иметь представления о физической подготовке и легкой атлетике.
3. Будет знать правила соревнований по легкой атлетике.
4. Будет знать терминологию физических упражнений и исходных положений.
5. Будет знать терминологию легкой атлетики.

Практические

1. Знать правильную осанку и соблюдать ее.
2. Правильно выполнять задания по легкой атлетике (бег, прыжки, метание).
3. Играть в подвижные игры.
4. Участвовать в соревнованиях.

Содержание программы

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.

Тема 2. История развития ФК и С.

Теория. История развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Обучение правильного выполнения упражнений.

Тема 3. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Содержание понятия «личная гигиена», виды и необходимость самоконтроля.

Практика. Опрос – проверка знаний о личной гигиене. Проверка навыков самоконтроля, обучение некоторым способам.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Теория. Знакомство с техникой различных упражнений и терминологией общей физической подготовки. Что такое упражнения, виды способностей. Терминология упражнений, исходных положений и основных стоек. Оборудование и спортивный инвентарь, способы применения для развития физических качеств.

Практика.

Обучение основному комплексу физических упражнений. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений. Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений. ОРУ. ФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и рекреационные игры.

Тема 5. Обучение технике прыжка.

Теория. Правила легкой атлетики. Прыжки.

Практика. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие внимания. Развитие координационных способностей.

Тема 6. История легкой атлетики.

Теория. История легкой атлетики.

Практика. Беседа, проверка знаний по истории развития легкой атлетики.

Тема 7. Обучение технике бега.

Теория. Техника бега.

Практика. Обучение технике бега. Развитие выносливости, скоростных качеств.

Тема 8. Обучение технике бега на 30 метров.

Теория. Техника бега на 30 метров.

Практика. Обучение технике бега на 30 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств.

Тема 9. Обучение технике метания малого мяча.

Теория. Техника метания малого мяча.

Практика. Обучение метанию малого мяча.

Тема 10. Соревнования, спортивно- массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практика. Спортивные праздники, эстафеты, физкультурно – массовые мероприятия.

11. Итоговое занятие.

Теория. Беседа по пройденному материалу.

Практика. Подведение итогов за год.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

Год обучения: **второй**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся второго года обучения. На второй год обучения принимаются учащиеся, прошедшие обучение первого года, а также прошедшие собеседование и тестирование, направленное на выявление необходимых навыков и умений. По его результатам учащиеся могут быть зачислены в группу без 1-го года обучения.

Срок реализации – 1 год.
Количество часов – 68 часов.
Режим занятий – 2 часа в неделю.

Задачи:

Развивающие:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, речи, внимания.
2. Развитие умения выявлять причинно-следственные связи, следовать логике.
3. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков
4. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность), преодоление интеллектуальной пассивности, характерной для детей с трудностями в обучении.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция личностных (индивидуальных) поведенческих проявлений.
2. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
3. Коррекция индивидуальных особенностей развития.
4. Коррекция и развитие познавательной сферы.
5. Коррекция вторичных нарушений.

Воспитательные:

1. Воспитание самоконтроля, самооценки.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание самостоятельности и ответственности, развитие самоконтроля.
4. Воспитание культуры поведения с применением этики спортсмена.

Образовательные:

1. Совершенствование навыков в подборе и выполнении физических упражнений.
2. Совершенствование навыков выполнения заданий по легкой атлетике.
3. Закрепление ранее изученных комплексов общеразвивающих упражнений.
4. Знакомство с правилами в легкой атлетике.
5. Знакомство с историей «легкой атлетике».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КО 2 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

1. Будет испытывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Будет испытывать интерес к занятиям по ОФП с элементами легкой атлетики.
3. Будет знаком со способами конструктивного и делового взаимодействия.
4. Будет стремиться проявлять осознанность и ответственность к собственным поступкам.
5. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Развитие мелкой и крупной моторики.
2. Развитие основных физических качеств и навыков, необходимых для общего укрепления, оздоровления организма.
3. Формирование адекватная самооценка и формы поведения.

Развивающие результаты:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, внимания.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
2. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
2. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство (с учетом индивидуальных особенностей развития учащихся).
3. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.

Теоретические

1. Будет знать правила техники безопасности во время занятий ФК и С.
2. Будет знать основные правила по легкой атлетики.
3. Будет способным выполнять функции помощника тренера при проведении контрольных упражнений.

Практические

1. Будет уметь правильно и безопасно выполнять физические упражнения.
2. Будет уметь выполнять комплекс упражнений.
3. Будет уметь выполнять контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
4. Будет уметь технически правильно выполнять прыжок с места, бег, метание малого мяча.

**Содержание программы
2 год обучения****Тема 1. Вводное занятие.**

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.

Тема 2. История развития ФК и С.

Теория. История появления олимпийский и паралимпийских видов спорта. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Обучение правильного подбора и выполнения упражнений.

Тема 3. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Содержание понятия «личная гигиена спортсмена», виды и необходимость самоконтроля.

Практика. Опрос – проверка знаний о личной гигиене спортсмена. Проверка навыков самоконтроля, обучение некоторым способам.

Теория. Обучение удара Чип.

Практика. Техники удара Чип и его совершенствование.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Практика. ОРУ. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и рекреационные игры.

Обучение различным комплексам физических упражнений для развития качеств: силы, выносливости, координации, ловкости, гибкости. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений. Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений.

Тема 5. Совершенствование техники метания малого мяча.

Теория. Техника метания малого мяча.

Практика. Метание мяча: отработка техники отведения мяча от плеча прямо-назад, сохранение равновесия.

Тема 6. История развития легкой атлетики.

Теория. История легкой атлетики.

Практика. Беседа, проверка знаний по истории развития легкой атлетики.

Тема 7. Совершенствование техники бега. Совершенствование техники бега на 30 метров.

Теория. Новое в технике бега.

Практика. Совершенствование техники бега на 30 метров; ритмика дыхания, укрепление различных мышц ноги; развитие скоростных качеств.

Тема 8. Обучение технике бега на 60 метров.

Теория. Обучение технике бега на 60 метров.

Практика. Обучение технике бега на 60 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств. Дыхательная гимнастика.

Тема 9. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Теория. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Практика. Обучение отталкиванию прыжка в длину; сочетание разбега с отталкиванием.

Тема 10. Соревнования, спортивно- массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практика. Спортивные праздники, эстафеты, физкультурно – массовые мероприятия.

11. Итоговое занятие.

Теория. Беседа по пройденному материалу.

Практика. Подведение итогов за год.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

Год обучения: **третий**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся третьего года обучения. На третий год обучения принимаются учащиеся, прошедшие обучение второго года, а также прошедшие собеседование и тестирование, направленное на выявление необходимых навыков и умений. По его результатам учащиеся могут быть зачислены в группу без предыдущих лет обучения.

Срок реализации – 1 год.

Количество часов – 68 часов

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Задачи:

Развивающие:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, речи, внимания.
2. Развитие умения выявлять причинно-следственные связи, следовать логике.
3. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция личностных (индивидуальных) поведенческих проявлений.
2. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
3. Коррекция когнитивных психических функций.

Воспитательные:

1. Воспитание самоконтроля, самооценки.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание самостоятельности и ответственности, развитие самоконтроля.
4. Воспитание культуры поведения с применением этики спортсмена.

Образовательные:

1. Совершенствование навыков в подборе и выполнении физических упражнений.
2. Совершенствование навыков выполнения заданий по легкой атлетике.
3. Закрепление ранее изученных комплексов общеразвивающих упражнений.
4. Закрепление знаний о правилах в легкой атлетике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К 3 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

1. Будет испытывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Будет испытывать интерес к занятиям по ФП с элементами легкой атлетики.
3. Будет знаком со способами конструктивного и делового взаимодействия.
4. Будет стремиться проявлять осознанность и ответственность к собственным поступкам.
5. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Развитие мелкой и крупной моторики.
2. Развитие основных физических качеств и навыков, необходимых для общего укрепления, оздоровления организма.
3. Формирование адекватная самооценка и формы поведения.

Развивающие результаты:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, внимания.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
2. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Уметь самостоятельно выбирать и распределять нагрузку при выполнении легкоатлетических заданий.
2. Самостоятельно ориентироваться на площадке (тренировочном поле).
3. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
4. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
5. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.

Теоретические

1. Будет знать правила техники безопасности во время занятий ФК и С.
2. Будет знать основные правила по легкой атлетике.
3. Будет способным выполнять функции помощника тренера при проведении контрольных упражнений.

Практические

1. Будет уметь правильно и безопасно выполнять физические упражнения.
2. Будет уметь выполнять комплекс упражнений.
3. Будет уметь выполнять контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
4. Будет уметь технически правильно выполнять тройной прыжок, бег на 30 и 60 метров, метание ядра.

Содержание программы 3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.

Тема 2. Техника безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике

Практика. Повторение правил по технике безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике.

Тема 3. Основные правила выполнения заданий по легкой атлетике.

Теория. Основные правила выполнения заданий по легкой атлетике.

Практика. Закрепление знаний основных правил по технике выполнения заданий по легкой атлетике.

Тема 4. Техника выполнения легкоатлетических элементов.

Теория. Техника выполнения легкоатлетических элементов.

Практика. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических элементов.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. Техника выполнения метания ядра.

Теория. Знакомство со элементами специальной физической подготовкой.

Практика. Техника выполнения метания ядра.

Тема 6. Техника выполнения тройного прыжка в длину.

Теория. Техника выполнения тройного прыжка в длину.

Практика. Выполнения тройного прыжка в длину.

Тема 7. Техника выполнения эстафетного бега.

Теория. Техника выполнения эстафетного бега.

Практика. Эстафетный бег.

Тема 8. Спортивные праздники, соревнования.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практика. Спортивные праздники, эстафеты, физкультурно – массовые мероприятия.

9. Итоговое занятие.

Теория. Беседа по пройденному материалу.

Практика. Подведение итогов за год.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В рамках реализации программы дополнительного образования важно отслеживать результативность проведенной работы. На каждом занятии учащиеся часть заданий выполняют самостоятельно: упражнения по общефизической подготовке, организуют игры или соревнования. Результаты освоения программы педагог фиксирует в диагностической карте результативности учебно - воспитательного процесса. На занятиях в доброжелательной форме озвучивается лишь конструктивная оценка работы учащегося. Основой для перевода детей на другой год обучения служит выполнение нормативов, участие в соревнованиях, рост по результатам диагностик навыков и умений.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ, ФИКСАЦИИ И ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Для оценки результатов обучающихся будут проводиться зачетные занятия, после изучения разделов, в ходе которых будут определяться реальные достижения обучающихся.

Зачетные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Также в середине и конце учебного года будут проводиться соревнования между учащимися. Теоретические знания будут проверяться в ходе беседы либо выполнения тестовых заданий по карточкам.

Главным экспертом в оценке спортивного роста, конечно, должен быть педагог с помощью метода наблюдения и метода включения детей в физкультурную деятельность.

Механизмом оценки роста является: «обратная связь» воспитанников и педагога;

Если «обратная связь» от ребенка передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются участие воспитанников в соревнованиях. Будь то соревнования внутри учебного учреждения, районные соревнования, у детей вырабатывается чувство соперничества, успешности, а полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей на занятиях происходит по двум направлениям, благодаря с сопоставлением, как изменились результаты, прежние и настоящие.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью таблицы.

«Показатели сформированности основных умений, навыков при выполнении упражнений ОФП и техники видов легкой атлетики видов»

3- отлично сформированы умения; 2 – имеются мелкие недочеты в выполнении техники; 1- грубые ошибки в выполнении техники; 0- непонимание выполнения задания.

№	Ф.И. ребенок а	возраст	Знание ОРУ	Знание и правила демонстрация безопасности выполнения	Знание основных упр. для развития физических	Техника прыжка в длину	Техника метания малого мяча	Техника выполнения упражнений с предметом	Коэффициент подготовленности
---	----------------	---------	------------	---	--	------------------------	-----------------------------	---	------------------------------

				нения физич еских упраж нений	качест в				
1									
2									
3									

Ожидается улучшение каждым занимающимся своих личных показателей не менее, чем на 20%. Для учащихся второго года обучения начальными показателями являются итоговые показатели первого года обучения.

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Знания, умения, навыки	Форма проверки
Первый год обучения			
Образовательные задачи			
1.	Формирование знаний о физической культуре и спорте	История развития	Вопросы, наблюдения
2.	Формирование знаний о видах легкой атлетики.	История появления вида спорта, развитие.	Вопросы, наблюдения
3.	Знание разнообразных форм и упражнений физической культуры	Техника выполнения упражнений	Беседа, наблюдения
4.	Применение спортивного оборудования в режиме занятия	Правила эксплуатации и техника безопасности тренировочного процесса	Беседа, наблюдения
	Правила участия в соревнованиях по легкой атлетике	Техника старта, процедура соревнований – старта.	Беседа, наблюдения
Развивающие и воспитательные задачи			
1.	Обучение прыжкам: в длину с места, в длину с разбега, тройной прыжок.	Сила, ловкость, скорость, выносливость	Беседы, наблюдения
2.	Воспитание дисциплины, чувства коллективизма	Дисциплина, коллективизм	Игры, беседа, наблюдения
Второй и третий год обучения			
Образовательные задачи			
1.	Общая физическая и специальная физическая подготовка легкоатлета.	Техника выполнения элементов (видов) в легкой атлетике	Контрольное занятие, игра
2.	Совершенствование техники выполнения прыжков, метания, бега на коротки дистанции.	Техника выполнения вида, упражнения.	Контрольное занятие, игра
Развивающие и воспитательные задачи			

1.	Двигательная подготовка	Сила, скорость, мышечная выносливость	Контрольные занятия, наблюдения
2.	Воспитание коллективизма, спортивной этики	Чувство коллективизма, уважения друг к другу, взаимопомощь, ответственность, дисциплина	Игры, соревнования, беседы, наблюдения

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Ресурсное обеспечение программ

1. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М.: ФиС, 1991
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: ФиС, 1987
3. Попова Е.Г. Растяжка в гимнастике. - Терра – Спорт 2000 г
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс., 2000 г.
5. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
6. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1983
8. Лахотина Л.И. «Хатха-йога для детей» - Школа Здоровья., «Просвещение», Москва 1993
9. С. Андерсон, Р. Совик. Йога для начинающих. –«Рипол классик», М., 2008
10. Белый П., Белая Т., Анатомия йоги - «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008
11. Зигмунд Фойерабендт, Йога – путь к выздоровлению – «Мой мир», М., 2006
12. Лендрет Л.Г. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М., 1994.
13. Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 1 – 4 классы - г. С.-Петербург, «Образование»
14. Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев, Москва. Академия.
15. Физическая культура в специальном образовании. Е.С. Черник, Москва. Просвещение.
16. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983.
17. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» Под редакцией кандидата психологических наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.
18. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Составитель-Госкомитет СССР по народному образованию, 1990.
19. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс. Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулин. - Москва, Издательство НЦ ЭНАС, 2006.
20. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

МАТЕРИАЛЫ НА ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- <http://fcior.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №613
Московского района Санкт-Петербурга.

- <http://ped-kopilka.ru> - Кинезиологические упражнения для дошкольников
 - <http://www.defectolog.ru> - Сайт для родителей
 - <http://uchkopilka.ru/all-predmety> - Учительская копилка.
 - <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал.
 - <http://profbar.ru> - Центр диагностики, консультирования и игровой поддержки детей профессора Баряевой .
 - <http://sensint.ru> -Сайт Ассоциации специалистов сенсорной интеграции
 - <http://www.prodlenka.org> - Дистанционный образовательный портал «Продленка».
 - <http://kopilkaurokov.ru> - Копилка уроков - сайт для учителей.
 - <http://uchkopilka.ru/all-predmety> - Учительская копилка - Учебные предметы
 - <http://pedsovet.org> - Образование, учитель, школа. ПЕДСОВЕТ:
Интернет портал для учителей. Сеть творческих учителей.
 - <http://konkursidei.ru> Центр педагогического мастерства «Новые идеи».
- «Методика гармоничного развития детей».

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова
Ольга Николаевна, Директор
11.03.2022 12:39 (MSK), Сертификат № 24A43C6F12ED88B2C9047E8978C07DE72AA18B27