



**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 № 3 от 29.12.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ школы № 613  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
О.Н. Рябова  
Приказ № 262 от 29.12.2021

---

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  
педагог дополнительного образования  
Чечикова Ирина Вячеславовна  
педагог дополнительного образования

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 Московского района Санкт-Петербурга.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики» реализуется 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 преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – общекультурный

### **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 отсталости (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 - являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания 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. Предусматриваются 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 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий по данному виду спорта.

Учебные группы по физической подготовке с элементами легкой атлетике комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста (с разницей в пределах 3-5 лет для занимающихся: 7-11 лет, 12-15 лет, 16-18 лет).

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 учащихся 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 7 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 - 72 часа;  
второй год обучения - 72 часа;  
третий год обучения - 72 часа;

#### 2 вариант обучения

первый год обучения - 72 часа;  
второй год обучения - 72 часа;  
третий год обучения - 72 часа.

### **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;
- 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 атлетике, 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.
- умение 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.

- Знание о том, 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,

- 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	
1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа.
2	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке с элементами легкой атлетики	2	2	0	Беседа. Показ. Наблюдение.
3	История развития физической культуры и спорта в России. Понятие физической культуры	4	2	2	Занятие, беседа
4	Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Беседа. Наблюдение.
5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	18	4	14	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
6	Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.

7	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
8	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
9	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
10	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
11	Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### Учебный план 2 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа.
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Беседа. Показ. Наблюдение.
3	История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Беседа.
4	Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Беседа. Показ. Наблюдение.
5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	18	4	14	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный

					опрос.
6	Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	11	2	9	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
7	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
8	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, силовые упражнения	5	1	4	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
9	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
10	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Показ. Текущий контроль. Наблюдение.
11	Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

### Учебный план 3 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа, опрос
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Беседа, опрос
3	История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Занятие, беседа.
4	Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Беседа, опрос

5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	20	4	16	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
6	ОРУ. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
7	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения, силовые упражнения	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
8	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, метание.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
9	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
10	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
11	Итоговое занятие	2	0	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

**ВТОРОЙ ВАРИАНТ ОБУЧЕНИЯ  
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебный план 1 года обучения.**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Собеседование.
2	Техника безопасности на занятиях по физической подготовке с элементами легкой атлетики	4	4	0	Беседа, опрос.

3	История развития физической культуры и спорта в России. Понятие физической культуры	4	2	2	Занятие, беседа.
4	Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Занятие, опрос.
5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	16	4	12	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
6	Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
7	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
8	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
9	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
10	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
11	Итоговое занятие	2	0	2	Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
	Всего:	72	22	50	

### Учебный план 2 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа, опрос.
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Беседа, опрос.
3	История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Беседа.опрос.
4	Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Занятие, опрос.
5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	18	2	16	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
6	Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
7	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
8	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, силовые упражнения	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
9	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
10	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
11	Итоговое занятие	2	0	2	Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
	Всего:	72	18	54	

### Учебный план 3 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	4	2	2	Знятие, беседа, опрос
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Занятие, беседа, опрос
3	История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Занятие, беседа.
4	Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Занятие, опрос
5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	18	4	14	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
6	ОРУ. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	9	2	7	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
7	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения, силовые упражнения	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
8	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, метание.	4	1	3	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
9	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
10	Подвижные и спортивные игры	7	2	5	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
11	Итоговое занятие	2	0	2	Устный опрос. Диагностика навыков и умений.

	Всего:	72	20	52	
--	--------	----	----	----	--

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами легкой  
атлетики» на 2022 – 2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	27.05.2023	36	72	Два раза в неделю по 1 часу (2 вариант обучения)
					Один раз в неделю по 2 часа (1 вариант обучения)
2 год				72	Два раза в неделю по 1 часу (2 вариант обучения)
					Один раз в неделю по 2 часа (1 вариант обучения)
3 год				72	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 программе  
«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 – 3 года.

Количество часов – 72 часа.

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 – 3 года.

Количество часов – 72 часа.

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 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 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 – 3 года.

Количество часов – 72 часа.

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.



				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
<b>Первый год обучения</b>			
<b>Образовательные задачи</b>			
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
5.	Правила участия в соревнованиях по легкой атлетике	Техника старта, процедура соревнований – старта.	Беседа, наблюдения
<b>Развивающие и воспитательные задачи</b>			
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
<b>Второй и третий год обучения</b>			
<b>Образовательные задачи</b>			
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
<b>Развивающие и воспитательные задачи</b>			

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. - Terra – 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  
20.10.2022 09:46 (MSK), Сертификат 155BDCB0D871A2C2E1257444520C1FDC