



**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

УТВЕРЖДЕНО

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

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Воинова Лариса Владимировна
Руководитель ОДОД

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики**» (далее «ОФП с элементами легкой атлетики»)- разработана в соответствии с нормативными документами РФ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат (целевая аудитория);

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами лёгкой атлетики» реализуется в рамках дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

Возраст обучающихся по программе от 7 до 18 лет.

первый вариант обучения – учащиеся с лёгкой степенью нарушения интеллекта;

второй вариант обучения – учащиеся с тяжелой и умеренной степенями нарушения интеллекта.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена социальной значимостью данного направления, ориентирована на запросы детей с нарушением интеллекта и их родителей.

В современном обществе отмечается снижение двигательной активности детей, что неизбежно приводит к снижению уровня здоровья и к набору лишнего веса. Дети с нарушением интеллекта имеют ряд соматических нарушений, которые не позволяют им осуществлять высокий уровень двигательной активности. Регулярные занятия ОФП с элементами легкой атлетики оказывают положительное влияние на формирование личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В контексте работы с обучающимися с нарушением интеллекта, занятия в спортивных секциях позволяют проводить успешную коррекционно-развивающую работу, будут способствовать физическому развитию и укреплению организма учащихся, позволят сформировать новые двигательные навыки и умения.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения:

Объем освоения: 216 часов

первый год обучения - 72 часа;

второй год обучения - 72 часа;

третий год обучения - 72 часа;

Срок освоения: 3 года

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель - содействие укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию обучающихся с нарушением интеллекта путём формирования у них разнообразных двигательных навыков и разносторонней физической подготовленности с использованием средств общей физической подготовки и элементов лёгкой атлетики.

Задачи

Обучающие:

1. Познакомить с историей зарождения и развития физической культуры и спорта;
2. Дать представление о виде спорта – лёгкая атлетика;

3. Научить обучающихся правильному и безопасному выполнению общеразвивающих упражнений (ОРУ) и упражнений с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки и др.);
4. Обеспечить усвоение знаний о гигиене, режиме дня, основах здорового образа жизни и правилах поведения на занятиях физической культурой;
5. Сформировать и закрепить базовые двигательные умения в беге, ходьбе, прыжках и метаниях.

Развивающие:

1. Способствовать развитию памяти, внимания и координации (пространственной ориентировки);
2. Способствовать всестороннему гармоничному развитию и укреплению организма обучающихся;
3. Развивать основные физические качества (сила, гибкость, выносливость, координация).

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и позитивное отношение к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей при выполнении физических упражнений.
3. Развивать навыки коммуникации и взаимодействия при выполнении парных и групповых упражнений, воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.
4. Способствовать повышению самооценки и уверенности в своих силах через достижение посильных результатов.

Планируемые результаты освоения обучающимися

Предметные результаты:

1. Научится выполнять базовые легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места, метание мяча) в соответствии с техникой безопасности;
2. Узнает краткую историю развития физической культуры и спорта;
3. Узнает о виде спорта лёгкая атлетика, виды дисциплин и терминологию;
4. Будет знать названия и назначение основного инвентаря (мячи, скакалки, обручи).
5. Будет знать базовые правила гигиены до, во период и после занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Сможет самостоятельно назвать и описать термины лёгкой атлетики, будет знать и помнить название инвентаря;
2. Сможет ориентироваться в пространстве, будет понимать и выполнять упражнения, связанные с различными видами передвижением в спортивном зале и на уличной спортивной площадке;
3. Сможет повысить уровень общей активности;
4. Сможет самостоятельно выполнять упражнения на силу, гибкость, выносливость, координацию.

Личностные результаты:

1. Будет положительно относиться к занятиям физической культурой и понимать необходимость здорового образа жизни;

2. Будет проявлять способность к соблюдению дисциплины во время занятий;
3. Будет проявлять стремление преодолевать трудности при выполнении упражнений;
4. Будет взаимодействовать с другими обучающимися группы, работать в парах, в команде;
5. Будет помогать другим обучающимся группы и учителю;

Организационно – педагогические условия реализации программы

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение.

В спортивное объединение «ОФП с элементами лёгкой атлетики» принимаются обучающиеся с нарушением интеллекта в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по данному виду спорта.

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.

Формы организации и проведения занятий.

Форма организации – аудиторно.

Форма проведения занятий: – фронтальная.

Форма организации деятельности детей на занятиях: индивидуальная, групповая, в парах.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться: - лица от 7 до 18 лет с тяжелыми нарушениями речи; имеющие задержку психического развития; с нарушением интеллекта разной степени; со сложными дефектами (с тяжелыми множественными нарушениями развития).

Наполняемость в группах составляет 8 человек.

Согласно приказу Минпросвещения России от 11.02.2022 № 69, предельная наполняемость отдельных классов (групп) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) зависит от нозологической группы. Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет - 12 человек, для обучающихся с расстройствами аутистического спектра — 8 человек.

У обучающихся с нарушением интеллектуального развития отмечаются:

- Трудности коммуникации;
- Замедленный темп усвоения нового материала, новых движений и двигательных навыков;
- Нарушение в ориентировки в новом пространстве,
- Ограниченное понимание словесной инструкции;
- Изменения в поведении при физических нагрузках.

Особенности организации занятий отражены в применении различных методов обучения, таких как подражание, показ, действие по образцу, многократная словесная инструкция.

Упражнения подбираются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: возрастом, полом, состоянием здоровья, двигательных возможностей,

ограниченных дефектом, сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, состоянием сохранных функций.

На занятиях преобладают практические методы обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, сопровождение при разучивании новых и выполнении знакомых движений. Помощь со стороны учителя может быть «активно – пассивная», когда учитель активно помогает учащемуся выполнить упражнение, обучающийся действует пассивно или «пассивно-активная», когда активность проявляет сам обучающийся, учитель сопровождает, осуществляет страховку.

Занятия строятся с учетом личностных особенностей обучающихся, используются следующие материалы:

- наглядные пособия;
- дидактические материалы;
- мини плакаты;
- карточки с изображением инвентаря;
- карточки с названием инвентаря, приклеены на соответствующий предмет для ориентировки в пространстве;
- набор карточек PECS/ПЕКС по различным категориям для расширения словарного запаса;
- фотоматериалы – виды упражнений (прыжок, бег, метание и т.п.), знаменитые спортсмены, дисциплины лёгкой атлетики.

Материально-техническое оснащение

Спортивное оборудование: спортивный зал и специальное спортивное оборудование для занятий: скакалки, мячи, гимнастические коврики, гимнастическая стенка; обручи, фит-мячи, гантели, конусы, гимнастические скамейки, фитболы, кубики для йоги; обручи плоские; гимнастические маты; барьеры 20-30 см, дуги 60 см, манишки спортивные, гимнастические ленты/эспандер.

Технические средства обучения: компьютер, звуко- и видео воспроизводящая аппаратура.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа.
2	История развития физической культуры и спорта в России. Понятие физической культуры	2	1	1	Беседа.
2.1	История развития легкой атлетики.	2	1	1	Беседа.
3	. Гигиена и самоконтроль.	3	2	1	Беседа.
4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	20	3	17	Наблюдение. Практическое задание. Устный опрос.
5	Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, прыжки.	9	2	7	Наблюдение. Практическое задание.
6	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки.	9	2	7	Наблюдение. Практическое задание.
7	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля.	5	1	4	Наблюдение. Практическое задание.
8	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Наблюдение. Практическое задание.
9	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Наблюдение. Практическое задание.
10	Итоговое занятие	2	0	2	Подведение итогов.
	Всего:	72	17	55	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

Учебный план 2 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа.
2	История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.	4	2	2	Беседа.
3	Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль	2	1	1	Беседа.
4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	18	2	16	Наблюдение. Практическое задание.
5	Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	12	2	11	Визуальный контроль Наблюдение. Практическое задание.
6	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения.	10	2	8	Наблюдение. Практическое задание.
7	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, силовые упражнения	5	1	4	Наблюдение. Практическое задание.
8	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	8	2	6	Наблюдение. Практическое задание.
9	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Наблюдение. Практическое задание.
10	Итоговое занятие	2	0	2	Подведение итогов.
	Всего:	72	16	56	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

Учебный план 3 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Беседа.
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования	2	2	0	Беседа.
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,
5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	20	3	17	Наблюдение. Практическое задание.
6	ОРУ. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.	8	2	6	Наблюдение. Практическое задание.
7	Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения, силовые упражнения	8	2	6	Наблюдение. Практическое задание.
8	Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, метание.	4	1	3	Наблюдение. Практическое задание.
9	Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.	10	2	8	Наблюдение. Практическое задание.
10	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Наблюдение. Практическое задание.
11	Итоговое занятие	2	0	2	Подведение итогов.
	Всего:	72	19	53	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

Календарный учебный график
адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики»
на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год					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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

Рабочая программа
к адаптированной дополнительной 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.

Обучающие:

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 1 год 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.

Метапредметные результаты:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

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 положение тела при правильной осанке и стараться 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.

Практика Беседа.

Тема 2. История развития ФК и С.

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

Практика. Виды упражнений, их правильное выполнение. Беседа.

Тема 2.1 История развития легкой атлетики.

Теория. История развития легкой атлетики. Краткие сведения о видах дисциплин, о знаменитых спортсменах. Олимпийские игры.

Практика. Беседа, проверка знаний по истории развития легкой атлетики. Что такое легкая атлетика, игры. Беседа.

Тема 3. Гигиена и самоконтроль.

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

Практика. Беседа. Проверка знаний о личной гигиене. Проверка навыков самоконтроля, обучение некоторым способам.

Тема 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики.

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.

Наблюдение. Практическое задание. Устный опрос.

Тема 5. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, прыжки.

Теория. Правила легкой атлетики. Прыжки.

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

Наблюдение. Практическое задание. Устный опрос.

Тема 6. Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки.

Теория. Техника бега.

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

Наблюдение. Практическое задание. Устный опрос.

Тема 7. Двигательные умения и навыки. Броски, ловля

Теория. Техника бега на 30 метров.

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

Наблюдение. Практическое задание. Устный опрос.

Тема 8. Двигательные умения и навыки. Броски, ловля.

Теория. Техника метания малого мяча.

Практика. Обучение метанию малого мяча.

Наблюдение. Практическое задание. Устный опрос.

Тема 10. Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей

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

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

Наблюдение. Практическое задание. Устный опрос.

11. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год.

Подведение итогов.

Рабочая программа

к адаптированной дополнительной 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.

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 2 год 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.

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

Тема 1. Вводное занятие.

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

Практика. Беседа. Выявление знаний про лёгкую атлетику и ФК.

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.

Беседа.

Тема 3. Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль

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

Практика. Проверка знаний о личной гигиене спортсмена, об упражнениях и их видов. Проверка навыков самоконтроля, обучение некоторым способам.

Беседа.

Тема 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики.

Теория. Виды упражнений легкой атлетики. Техника выполнения.

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.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 5. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения..

Теория. Старт и особенности в технике бега. Дыхание, его особенности. Обучение технике бега на 60 метров.

Практика. Совершенствование техники бега на 30 метров; ритмика дыхания, укрепление различных мышц ноги; развитие скоростных качеств. Низкий старт. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции. Правильное дыхание при беге. Обучение технике бега на 60 метров. Развитие выносливости, скоростных качеств. Дыхательная гимнастика.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 6 Двигательные умения и навыки. прыжки, дыхательные упражнения.

Теория. Техника прыжка в длину. Виды. Дыхание, его особенности.

Практика. Прыжок в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Техника дыхания.

Тема 7. Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, силовые упражнения.

Теория. Техника метания мяч, толкание ядра. Ловля мяча. Значение силовых упражнений.

Практика. Обучение технике метания мяча, техник толкания «ядра», ловля и передача на месте, в движении. Развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерной площадке и в зале.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 8. Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.

Теория. Что такое двигательные умения и навыки. Как они могут помочь нам в повседневной жизни. Координационные способности это?

Практика. Развитие координационных способностей, равновесие, ловкость, реакцию на движущийся объект. Подвижные игры с предметом и без.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 9. Подвижные и спортивные игры.

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

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

Наблюдение. Практическое задание.

10. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год.

Подведение итогов.

Рабочая программа

к адаптированной дополнительной 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.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

Планируемые результаты 3 год 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.

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.

Практика. Обсуждение расписания занятий, требование к спортивной форме.

Беседа.

Тема 2. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности занятий физическими упражнениями с использованием оборудования.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике

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

Беседа.

Тема 3. История развития физической культуры и спорта в России, легкой атлетики.

Теория. Основные сведения о современном развитии легкой атлетики в России, знамениты спортсмена 21 века.

Практика. Обсуждение результатов развития в современной легкой атлетике. Наши чемпионы, виды соревнований.

Беседа.

Тема 4 Понятие физических упражнений. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Техника выполнения физических упражнений, частые ошибки. Что такое гигиена?

Практика. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических элементов. Гигиена спортсмена, гигиена и ее роль нашей жизни.

Беседа.

Тема 5.. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики.

Теория. Знакомство со элементами специальной физической подготовкой.

Практика. Техника выполнения специальных упражнений для совершенствования технических элементов. Техника выполнения отталкиваний, прыжков, старта в беге.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 6. ОРУ. Двигательные умения и навыки. Ходьба, бег, дыхательные упражнения.

Теория. Техника выполнения эстафетного бега. Правила соревнований.

Практика. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции, челночный бег. Развитие выносливости. Развитие гибкости.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 7. Двигательные умения и навыки. Бег, прыжки, дыхательные упражнения, силовые упражнения.

Теория. Техника выполнения тройного прыжка в длину. Особенности приземления. Правила соревнований.

Практика. Выполнения тройного прыжка в длину. Правила соревнований, соревнования. Развитие координации, ловкости. Подвижные игры.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 8. Двигательные умения и навыки. Броски, ловля, метание

Теория. Правила поведения соревнований.

Практик Совершенствование техники метания, бросков и ловли. Развитие специальной физической подготовки. Развитие силы и гибкости.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 9 Двигательные умения и навыки. Развитие координационных способностей.

Теория. Координация, для чего она необходима. Способы развития и тестирования навыка.

Практика. Упражнения в парах и индивидуально, с предметом, развитие ловкости, упражнения с теннисным мячом. Укрепление силы мышц пресса, спины, верхних и нижних конечностей.

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 10 Подвижные и спортивные игры

Теория. Правила поведения в общественных местах на соревнованиях. Как организовать соревнования.

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

Наблюдение. Практическое задание.

Тема 11. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год.

Подведение итогов.

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.

Виды и формы контроля:

- Педагогическое наблюдение (таблица «Показатели уровня освоения начальных навыков программы «ОФП с элементами парусного спорта»»).
- Диагностика навыков и умений: Дневник индивидуальных достижений и удовлетворенности учащегося (приложение 1)
- Устный опрос - «Опросник Краткие сведения об истории легкой атлетики, основные понятия» (Приложение 2).

Результаты освоения программы педагог фиксирует в дневнике индивидуальных достижений и удовлетворенности учащегося от учебно - воспитательного процесса (приложение 1).

На занятиях в доброжелательной форме озвучивается лишь конструктивная оценка работы учащегося.

Формы оценки, фиксации и предъявления результата

Для оценки результатов, обучающихся будет проведено зачетное занятие, по окончанию изучения программы, в ходе которого будут определены реальные достижения обучающихся.

На зачетном занятии принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведенной работы. Теоретические знания будут проверяться в ходе беседы. 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. ребенка	возраст	Знание ОРУ	Знание и правила демонстрация безопасности	Знание основных упражнений для развития физич	Техника прыжка в длину	Техника метания малого мяча	Равновесие	Ходьба 1 минута	Коэффициент подготовленности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

				выполнения физических упражнений	еских качеств					
1										
2										
3										

Оценка – усвоил/не усвоил

Способы и формы проверки результатов освоения программы

№ п/п	Наименование темы	Знания, умения, навыки	Форма проверки
Образовательные задачи			
1.	Формирование знаний о физической культуре и спорте	История развития	Беседа, наблюдения
2.	Формирование знаний о видах легкой атлетики.	История появления вида спорта, развитие.	Беседа, 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
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
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 короткие 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,	Игры, соревнования, беседы, наблюдения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

		уважения друг к другу, взаимопомощь, ответственность, дисциплина	
--	--	---	--

Таблица оценивания результатов и удовлетворенности
Дневник индивидуальных достижений и удовлетворенности учащегося

ФИО:				
Дата				
Индивидуальные достижения				
№ п.п.	Критерии оценки	Оценка		
		да	нет	примечания
1	Знание ТБ			
2	Знание краткой истории, терминологии легкой атлетики.			
3	Выполнение прыжка в длину с места			
4	Выполнение техники высокого и низкого старта			
5	Самостоятельность при демонстрации и выполнении упражнений			
6	Количество отжиманий (раз)			
7	Наклон из положения сидя (см)			
8	Бег 30 сек. (сек)			
9	Ходьба 1 мин (расстояние)			
10	Взаимодействие с группой			
11	Посещаемость занятий			
Вопросы об удовлетворенности посещения				
Вопросы		Да	Нет	Не знаю
1	Тебе нравится заниматься спортом?			

2	Тебе нравится посещать занятия ОФП с элементами легкой атлетики?			
3	Ты хорошо чувствуешь себя в коллективе группы?			

Беседы

Краткие сведения об истории физкультуры, легкой атлетики.

№ п.п.	Вопрос	Ответ	Оценка: зачет, не зачет
1	ФК- это? Спорт – это? Легкая атлетика, что это?		
2	История легкой атлетики, что ты знаешь?		
3	Каких знаменитых спортсменов ты знаешь?		
4	Парила соревнований в лёгкой атлетике.		
5	Правила выполнения упражнений, правила поведения на занятиях, расскажи.		
6	Олимпийские игры – это?		
7	Гигиена и здоровый образ жизни – почему это важно?		

Педагогическое наблюдение

№ п.п.	ФИ	Посещаемость	Выполнение учебных заданий	Работа в группе	Индивидуальная работа	Поведение на уроке

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Рябова Ольга Николаевна, Директор

19.06.26 11:50 (MSK)

Сертификат 0209DB5C46079FD2DAD0228E79D75EC9

Методические материалы

Ресурсное обеспечение программ

1. Андерсон С., Совик Р. Йога для начинающих. – «Рипол классик», М., 2008
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс., 2000 г.
3. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М.: ФиС, 1991
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: ФиС, 1987
5. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
6. Зигмунд Фойерабендт, Йога – путь к выздоровлению – «Мой мир», М., 2006
7. Лахотина Л.И. «Хатха-йога для детей» - Школа Здоровья., «Просвещение», Москва 1993
8. Лендрет Л.Г. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М., 1994.
9. Попова Е.Г. Растяжка в гимнастике. - Терра – Спорт 2000 г
10. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983.
11. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологических наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.
12. Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 1 – 4 классы» - г. С.-Петербург, «Образование»
13. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Составитель-Госкомитет СССР по народному образованию, 1990.
14. 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.
15. 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.
16. Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев, Москва. Академия.
17. Физическая культура в специальном образовании. Е.С. Черник, Москва. Просвещение.
18. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.

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».