

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета

от « 25 » 04 2024 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 32
Л.Н.Прогонюк
« 27 » 04 2024 г.
Приказ № 32-13-639/4

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Учимся бегать, прыгать, метать»

Возраст учащихся:	10-17 лет
Количество часов в год:	38
Срок реализации:	9 месяцев
Автор-составитель программы:	Кисилев Василий Юрьевич , педагог дополнительного образования

г. Сургут
2024 год

АННОТАЦИЯ

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Учимся бегать, прыгать, метать» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной. Составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (методическое пособие), разработанного на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика». (В. Б. Зеличенко, В. П. Черкашин, И. А. Привалова) с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей. Разработана для школьников уровня основного общего образования и носит спортивно-познавательный характер.

Назначение программы: научить основным видам движений в легкой атлетике. Программа предполагает широкое использование игрового материала, т.е. подвижных игр, игровых упражнений и игр соревновательного характера, т.к. игра, функционально нагружая организм, формирует и совершенствует, улучшает психическое состояние ребенка, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма в целом. Игра позволяет решать и воспитательные задачи: дисциплинирует, приучает ребенка подчинять свои действия. Учтены особенности возраста и уровня подготовки учащихся.

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет. Срок реализации программы 9 месяцев (1 учебный год), объем программы 38 часов.

В процессе обучения учащиеся владеют навыками техники различных видов спортивных игр, видов гимнастики, легкой атлетики; учащиеся умеют организовывать двигательный режим; наблюдается положительная динамика развития физические качества учащихся-силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, вестибулярной устойчивости. У большинства учащихся сформировано ценностное отношение к здоровью; учащиеся умеют взаимодействовать в команде, развито чувство коллективизма; у учащихся сформирована устойчивая потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Формы проведения занятий: упражнения различной направленности, развивающие физические способности школьников; подвижные игры. В процессе реализации программы «Учимся бегать, прыгать, метать» предполагается широкое использование игрового материала, т.е. подвижных игр, игровых упражнений и игр соревновательного характера, т.к. игра, функционально нагружая организм, формирует и совершенствует, улучшает психическое состояние ребенка, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма в целом. Игра позволяет решать и воспитательные задачи: дисциплинирует, приучает ребенка подчинять свои действия.

ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Учимся бегать, прыгать, метать
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Киселев Василий Юрьевич
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором МБОУ СОШ № 32 Прогонюк Л.Н.. Приказ от 27.04.2024 № ш32-13- 639/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Внешняя экспертиза отсутствуют. Рассмотрена на заседании методического совета
Цель	формирование физической культуры учащихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития через удовлетворение их индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством освоения основ легкой атлетики.
Задачи	Образовательные: - расширить представления учащихся о легкоатлетическом спорте, как одном из основных видов спортивной деятельности человека; - узнать об адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержания оптимального функционального состояния; - обучить технике базовых движений; - владеть навыками бега, прыжков, метания. - формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
	Развивающие: - расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями легкой атлетики и использование их в

	качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни; - способствовать равномерному и гармоническому развитию всех мышечных групп, органов и систем человека, повышению его функциональных возможностей; - развить основные двигательные умения и навыки; - укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма посредством направленной обще прикладной и спортивно рекреационной подготовки. Воспитательные: - способствовать воспитанию индивидуальных нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно- рекреационной деятельности. - воспитать чувство коллективизма, ответственность за полученное дело; - формировать основы здорового образа жизни (соблюдения правильного режима, культура питания и др.).
Планируемые результаты освоения программы	По окончании изучения программы обучающийся должен: Знать: - технику базовых упражнений; - как организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели. Уметь: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в	38 часов

неделю /год	
Возраст учащихся	10-17 лет
Формы занятий	учебно - тренировочная форма занятий, спортивные соревнования
Методическое обеспечение	А) общепедагогические методы (словесные и наглядные); Б) специфические методы (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой). К особенностям обучения детей с ЗПР относятся дозированность учебного материала, опора на наглядность, многократное повторение, частая смена видов деятельности, использование здоровьесберегающих технологий
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Физкультурно-спортивный зал (от 36*18 м до 42*24 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы; ● Мат гимнастический - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы; ● Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 10штук на группу, используется 100% времени реализации программы; ● Гантели - требуется 25 пар на группу, используется 30% времени реализации программы; ● Скакалка гимнастическая - требуется 25единиц нагруппу, используется 50% времени реализации программы; ● Палка гимнастическая - требуется 10 штук на группу, используется 30% времени реализации программы; ● Мяч баскетбольный - требуется 15 штук нагруппу, используется 20% времени реализации программы; ● Мяч волейбольный - требуется 15 штук нагруппу, используется 20% времени реализации программы;

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)

2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)

3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#)

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

4. [Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации № АБ-3924/06 от 30.12.2022 «О направлении методических рекомендаций»](#) (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №32.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы: данная программа является актуальной и востребованной для учащихся и их родителей, поскольку занятия легкой атлетики являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений.

Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время

года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Новизна программы: заключается в том, что наряду с освоением предметного содержания отмечается приоритет воспитательной работы в ходе учебно-тренировочного процесса, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств занимающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся бегать, прыгать, метать» имеет **физкультурно- спортивную направленность.**

Уровень освоения программы: стартовый. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программ. Направлен на формирование знаний на репродуктивном уровне — воспроизведение, понимание, запоминание программного материала, выполнение типовых заданий, заданий по образцу. Кроме того, стартовый уровень направлен на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и т.д. Результатом обучения является формирование интереса детей к познанию и функциональной грамотности по выбранному направлению, участие в групповой или индивидуальной творческой работе, проекте, выступлении.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих программ заключаются в том, что при проведении учебно-тренировочных занятий широко используется методика развития двигательных умений и навыков школьников на занятиях по легкой атлетике с применением межпредметных связей и информационных технологий. Данный подход означает, что при освоении школьниками техники бега, прыжков, метаний в качестве методических подходов предоставляются многократные повторения тех или иных действий и обосновываются физиологические и биомеханические основы движений (бега, прыжков, метаний). Это подразумевает применение аналогий из биологии, физики. Данная информация предоставляется в устной форме и в виде полиграфических пособий, методической литературы, видео-пособий и т.д.

Адресат программы и условия программы.

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-17 лет с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития). В объединение дополнительного образования по программе «Учимся бегать, прыгать, метать» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Продолжительность занятий в группе – 1 раз в неделю (40 минут). Количество занимающихся в группе -15 человек.

Возрастные и образовательные особенности учащихся:

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Особенности учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР).

Центральным признаком ЗПР любого вида и степени выраженности является недостаточная сформированность саморегуляции деятельности и внутренних состояний. Для подростка с ЗПР характерен низкий уровень инициативности, бедность мотивационно-потребностной сферы, недостаточность в произвольности когнитивных процессов.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы: 38 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в учебно-тренировочной форме.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития через удовлетворение их индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством освоения основ легкой атлетики.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить представления учащихся о легкоатлетическом спорте, как одном из основных видов спортивной деятельности человека;
- узнать об адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержания оптимального функционального состояния;
- обучить технике базовых движений;
- овладеть навыками бега, прыжков, метания;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга с различной функциональной и социально-ориентированной направленностью.

Развивающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями легкой атлетики и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- способствовать равномерному и гармоническому развитию всех мышечных групп, органов и систем человека, повышению его функциональных возможностей; - развить основные двигательные умения и навыки.

-укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и совершенствование функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма посредством направленной обще прикладной и спортивно рекреационной подготовки.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию индивидуальных нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного развития, социальной активности средствами и методами спортивно- рекреационной деятельности.
- воспитать чувство коллективизма, ответственность за полученное дело;
- формировать основы здорового образа жизни (соблюдения правильного режима, воздержание от алкогольных напитков, курения и культура питания).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.Теоретическая и организационно методическая подготовка	2	2	0	анкетирование тестирование
2.Общефизическая подготовка	3	0	3	тестирование соревнования
3. Специальная подготовка	7	0	7	тестирование соревнования
4. Техничко-тактическая подготовка	24	0	24	тестирование соревнования
5. Контрольные испытания	2	0	2	тестирование соревнования
Итого	38	2	36	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая и организационно методическая подготовка (2 часа)

На начальном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи

на

этапе

подготовки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Теория:

Тема 1.1 Вводный урок по технике безопасности. Легкая атлетика.

- История развития лёгкой атлетики.
- Лёгкая атлетика в России и в мире
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.

Тема 1.2. Основы техники видов лёгкой атлетики. Техника бега.

- Физиологические основы тренировки
- Основы техники видов лёгкой атлетики. Техника бега.
- Основы методики обучения и тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

2. Общефизическая подготовка (3 часа)

Практика

Тема 2.1. Развитие силы /силовая подготовка. Круговая тренировка.

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений
- Упражнения с отягощениями / гантели, набивные мячи, вес партнера/
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Тема 2.2. Развитие быстроты /скоростная подготовка. Развитие выносливости

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/
- Подвижные спортивные игры

Тема 2.3. Развитие ловкости /координационная подготовка. Развитие гибкости

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах;
- упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

3. Специальная физическая подготовка (7 часов)

Тема 3.1. Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и безснарядов (1 час)

Беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и безснарядов.

Игровая тренировка.

Тема 3.2. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и безснарядов (2 часа)

Прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и безснарядов.

Прыжки в длину с разбега.

Тема 3.3. Специальные упражнения а тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости) (1 час)

Упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).

Тема 3.4. Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.(2 часа)

Упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.

Техника бега на средние дистанции. Техника метания.

Тема 3.5. Специальные упражнения в парах (с партнёром) (1 час)

Упражнения в парах (с партнёром). Первенство группы.

4. Техничко-тактическая подготовка (24 часа)

Практика

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- барьерный бег
- прыжки в длину
- прыжки в высоту

- метание мяча

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники. Процесс обучение техники строится следующим образом:
- рассказ;
- показ;

Тема 4.1. Техника метания (4 часа)

Техника метания. Игровая тренировка. Повторный инструктаж по ТБ.

Тема 4.2.Бег на короткие, средние и длинные дистанции (8 часов)

Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Круговая тренировка. Игровая тренировка. Техника бега, низкий старт. Техника эстафетного бега.

Тема 4.3. Прыжки (8 часов)

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.

Тема 4.4. Техника эстафетного бега (4 часа)

Эстафетный бег. Игровые эстафеты.

5. Контрольные испытания (2 часа)

Итоговый контроль. Сдача контрольно - переводных нормативов.

Группы начальной подготовки

№	содержание	Метание мяча двумя руками снизу (набивной мяч 1 кг.)м.	Бег 20сс/х	Длина с места (См.)	Подтягивание смешанным хватом
1.	Тестирование приёмное	5 – 6 м	3.6 – 3.9	150 – 180	6 – 8 раз
2.	Тестирование полугодие	6 – 7 м	3.6 – 3.5	160 - 170	6 – 9 раз
3.	Тестирование полугодие	7 - 8 м	3.5 – 3.4	170 – 175	7 – 10 раз

Психологическая подготовка

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно

трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Планируемые результаты освоения программы:

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Знать:

- технику базовых упражнений;
- как организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели.

Уметь:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Воспитательная работа

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
 - бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.
- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеобразовательной) программы

«Учимся бегать, прыгать, метать»

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-08.01.2025

2 полугодие — 09.01.2025 — 31.05.2025

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вводный урок по технике безопасности. Легкая атлетика	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
2	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Основы техники видов лёгкой атлетики. Техника бега.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Входящий
3	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силы /силовая подготовка. Круговая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
4	сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие быстроты /скоростная подготовка. Развитие выносливости.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
5	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие ловкости /координационная подготовка. Развитие гибкости	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий

6	октябрь			Учебно-тренировочное занятие		Беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
7	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
8	октябрь			Учебно-тренировочное занятие		Прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов. Прыжки в длину с разбега.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
9	октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
10	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания. Техника бега на средние дистанции	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
11	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания. Техника метания	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
12	ноябрь			Учебно-тренировочное	1	Упражнения в парах (с партнёром)	Спортивный блок (спортивный зал	Текущий

				занятие		Первенство группы	2 этаж)	
13	ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Повторный инструктаж потехнике безопасности. Техника метания.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
14	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника метания	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
15	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка. Сдача контрольных нормативов	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Промежуточный
16	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника метания	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
17	декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника бега на короткие дистанции	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
18	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
19	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника бега на средние дистанции.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
20	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
21	январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника бега на длинные дистанции.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий

22	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
23	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника бега, низкий старт	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
24	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника эстафетного бега	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
25	февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
26	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание», «перекидной»	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
27	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровая тренировка	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
28	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
29	март			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
30	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий

31	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в длину с разбега	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
32	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки в высоту	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
33	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника эстафетного бега	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
34	апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Техника эстафетного бега	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
35	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровые эстафеты.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
36	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Игровые эстафеты.	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Текущий
37	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Итоговый
38	май			Учебно-тренировочное занятие	1	Сдача контрольных нормативов	Спортивный блок (спортивный зал 2 этаж)	Итоговый

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся; - принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств, В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических

умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы. В данной программе дополнительного образования выделяется различные виды подготовки: моральную, волевую, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

К особенностям обучения детей с ЗПР относятся дозированность учебного материала, опора на наглядность, многократное повторение, частая смена видов деятельности, использование здоровьесберегающих технологий

Материально-техническое обеспечение отражает специфику содержания практической части программы (из расчета на 1 группу)

- Физкультурно-спортивный зал (от 36*18 м до 42*24 м) - требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Набивные мячи – 20 штук.
- Барьеры– 4 штуки.
- Музыкальное оборудование.
- Компьютерное оборудование с доступом в интернет.
- Мат гимнастический - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;

- Перекладина гимнастическая (турник) - требуется 10 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Гантели - требуется 25 пар на группу, используется 30% времени реализации программы;
- Скакалка гимнастическая - требуется 25 единиц на группу, используется 50% времени реализации программы;
- Палка гимнастическая - требуется 10 штук на группу, используется 30% времени реализации программы;
- Мяч баскетбольный - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Мяч волейбольный - требуется 15 штук на группу, используется 20% времени реализации программы.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена здоровьесберегающим воспитанием.

Здоровьесберегающее воспитание – соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника школы осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, по профилактике употребления психоактивных веществ, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления

Соревнования:

- Первенство группы
- Первенство школы

Контрольно – нормативные требования

Сроки сдачи контрольно - переводных нормативов декабрь и май.

Психологическая подготовка

На этапе занятий *учебно-тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства самостоятельной практикой проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Врачебный контроль

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, - спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь(наставничество);
- товарищеская взаимопомощь

Список литературы

Для педагога:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»
- Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте»
- Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.
- Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024.
- Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. М.: Спорт, 2021
- Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. М.: Лань, 2023
- Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/Сост. Б.И. Мишин.-М.,2003.
- Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.-Оренбург,2006.
- Правовые основы деятельности учреждений дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Сборник нормативных документов/Под ред. В.М. Баршая и В.И. Колесника.-Ростов н/Д,2008.

Для обучающихся:

- Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

- Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024.
- Физическая культура / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024

Для родителей (законных представителей):

- Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. М.: Юрайт, 2024.
- Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020
- Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024.
- Манжелей И. В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности населения. М.: Лань, 2023.

Интернет-источники

1. https://gto.ru/norms#tab_special_group
2. <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5cd2bbe7703f6.pdf>
3. <http://фцомофв.пф/>
<https://docs.edu.gov.ru/document/8f549a94f631319a9f7f5532748d09fa>

Оценочные материалы для контроля

Учебно-тренировочные группы (девочки)

№	содержание	Бег 20м с/х	Бег 30мс/х	Бег 60мв/с	Длина с/м	Тройнойс/м (См.)
					отталкивания(См.)	
1.	Приёмное тестирование	3.4 – 3.2	4.6 –4.8	-	300 - 320	470 - 500

2.	Контрольное тестирование 1 полугодие	3.2 – 3.0	4.4 – 4.6	9.8 – 10.0	330 - 350	500 - 530
3.	Контрольно епереводное тестирование	3.0 – 2.9	4.3 – 4.5	9.4 – 9.6	345 - 355	580 - 550

Учебно- тренировочные группы (юноши)

№	содержание	Бег20 м с/х	Бег30мс/х	Бег30мв/с	Бег 60м в/с	Длина с/м (См.)	Длина с /м оттал кива ния (См.)	Тройнойс/м (См.)

1.	Приёмное тестирование	3.2 — 3.0	4.7–4.5	5.7–5.3	-	180 - 190	320 - 340	490 - 520
----	--------------------------	-----------------	---------	---------	---	-----------	-----------	-----------

2.
Контрольное
тестирование 1 полугодие
3.0

—
3.1
4.4—4.6
5.6—5.8
10.0—10.2
185 - 195
325 -345
500 - 530

3.
Контрольноепереводное
тестирование
3.0

—
2.9
4.3
—
4.5
5.5—5.7
9.6—9.8
187 - 197
330 - 350