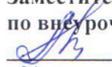


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЫСЬВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа для детей с ОВЗ»

Согласовано:
Заместитель директора
по внеурочной деятельности
 Казак Л.Н.
«01» сентября 2021 г.

Утверждаю:
Для Директор
ДОКУМЕНТОВолегова М.В.
«01» сентября 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Легкая атлетика»

8 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Пилепенко О.Н.

г. Лысьва, 2021

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа для детей с ОВЗ»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3. Сведения об авторах		
3.1.	Ф.И.О., должность	Педагог дополнительного образования Пилепенко О.Н.
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	<p>Конвенция ООН о правах ребенка, 1991г.;</p> <p>Конституция РФ;</p> <p>Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями 13 июля 2015г.);</p> <p>Статья 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт), который направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";</p> <p>Приказ Минспорта России от 27 августа 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».</p>
4.2	Область применения	Дополнительное образование
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5	Вид программы	Модифицированная
4.6.	Уровень программы	Общекультурный (базовый)
4.7	Возраст обучающихся по программе	8 класс
4.8	Продолжительность обучения	35 часов, 1 год
4.9	Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся:</p> <p>1)будут владеть знаниями в области истории легкой атлетики, разбираться в терминологии и в видах легкой атлетики; знать основы знаний о здоровом образе жизни, правила соревнований по легкой атлетике и</p>

		<p>участвовать в соревнованиях различного уровня (школьного, общешкольного, городского, краевого);</p> <p>2) соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой; технически правильно выполнять легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям; помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.</p> <p>3) получают опыт по выполнению: упражнений для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольных упражнений (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности.</p> <p>4) будут уметь использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
4.10	Контроль реализации	<p>Общий контроль выполнения программы осуществляется педагогом и администрацией учреждения путём ежегодного самоанализа.</p>

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательная программа определяет содержание определенных уровней и направленности. Реализация дополнительных образовательных программ, направлена на решение задач формирования общей культуры личности ребенка (реализация начального уровня физкультурного образования), адаптации личности ребенка к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Положение программы «Легкая атлетика» разрабатывалось в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" спорт инвалидов (адаптивный спорт), который направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа курса «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии ФГОС на основе пособия для учителей и методистов Г.А.Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика». Просвещение, 2011.

Форма организации занятий: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность данной программы обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Занятие легкой атлетикой является оптимальным для укрепления здоровья школьников. Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих нарушения развития являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое развитие, но и сказывающиеся на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей социально-трудовой адаптации.

Коррекция двигательных нарушений средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта является обязательным и важным направлением коррекционно-воспитательной работы в школе для детей с ОВЗ.

Педагогической целесообразностью создания программы является максимально возможная самореализация детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья, повышение уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция в общество.

Адресат программы.

Программа составлена для учащихся 8 классов.

Особенности организации образовательной деятельности.

Объем программы: 36 часов.

Формы организации деятельности. Обучение проводится в группе.

Количество учащихся в группе – 8-10 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (1 академический час соответствует 40 минутам).

На занятиях осуществляется дифференцированный и деятельностный подход к учащимся. Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие

содержания, предоставляет обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Обращается внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления физического здоровья обучающихся, формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья;
- развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лёгкой атлетики;
- развитие коммуникативных навыков группового взаимодействия посредством игр и соревнований;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках, метаниях;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- расширение кругозора.

1.3. Содержание программы

1 раздел: Теоретическая часть:

Знания об истории легкой атлетики, видах лёгкой атлетики, правила соревнований; правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой, профилактики травматизма.

Физическая культура человека

- группы мышц человека и упражнения для их формирования;

2 раздел: Беговые упражнения

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого, среднего и низкого старта. Бег с опорой на одну руку.

Эстафетный бег. Старт из разных исходных положений. Бег на выносливость.

Игры с бегом: «Третий лишний», «День, ночь», «Пустое место», «Воробьи-вороны», «Хвост дракона» эстафеты (круговые, линейные)

Элементы спортивных игр: футбол, баскетбол.

3 раздел: Прыжки в длину с разбега и с места

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину.

Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Игры с прыжками: «Длинный прыжок», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

4 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

5 раздел: Метание малого мяча

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Метания из различных И.П.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Меткий глаз», «Охотники и утки».

6 раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

Круговая тренировка по станциям.

ОРУ без предмета.

Для рук. поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами, наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах с закрепленными ногами.

Для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

ОРУ с предметами

С набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и

круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся:

будут иметь представление о теоретических аспектах данного вида спорта, владеть знаниями в области истории легкой атлетики, разбираться в терминологии и в видах легкой атлетики; знать основы знаний о здоровом образе жизни, правила соревнований по легкой атлетике и участвовать в соревнованиях различного уровня (школьного, общешкольного, городского, краевого);

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой; технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; уметь самостоятельно проводить разминку на легкой атлетике, владеть техникой специальных и подготовительных упражнений; повысить свой результат от начала учебного года (ГТО); помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.

получат опыт по выполнению: упражнений для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольных упражнений (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности.

будут уметь использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Блок № 2.«Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата
1	1 четверть 9 часов Вводное занятие. Гигиенические требования к местам занятий, причины травм и их профилактика. Контрольное тестирование.	1	2.09
2	Бег в медленном и быстром темпе	1	9.09
3	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1	16.09
4	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1	23.09
5	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1	30.09
6	Техника прыжка в длину с места.	1	7.10
7	Техника прыжка в длину с места.	1	14.10
8	Прыжки в длину с разбега.	1	21.10
9	Прыжки в длину с разбега.	1	28.10
10	2 четверть 8 час Истории легкой атлетики.Правила соревнований.Прыжки через препятствия с места и в ходьбе	1	11.11
11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	18.11
12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	25.11
13	Круговая тренировка по станциям	1	2.12
14	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо», стоя лицом в направлении метания.	1	9.12
15	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо», стоя лицом в направлении метания.	1	16.12
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	23.12
17	3 четверть 10 час Группы мышц человека и упражнения для их формированияРазвитие физических способностей в подвижных играх с бегом.	1	13.01
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с бегом.	1	20.01
19	Развитие физических способностей в подвижных играх с прыжками.	1	27.01
20	Развитие физических способностей в подвижных играх с прыжками.	1	3.02
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с метаниями.	1	10.02
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с метаниями.	1	17.02
23	Игры-соревнования	1	24.02
24	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	3.03
25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	10.03

26	Бег с препятствиями. Разучивание.	1	17.03
27	4 четверть 9 час Основы знаний о здоровом образе жизни. Прыжки в длину с места.	1	31.03
28	Прыжки в длину с разбега.	1	7.04
29	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1	14.04
30	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3x10 м.	1	21.04
31	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Бег 30м.	1	28.04
32	Эстафетный бег.	1	5.05
33	Эстафетный бег	1	12.05
34	Круговая тренировка по станциям.	1	19.05
35	Итоговое занятие.Контрольное тестирование.	1	26.05

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия - спортивный зал, стадион.

Оборудование и инвентарь: секундомер

Перечень технических средств обучения

Эстафетные палочки	2 шт.
Барьеры легкоатлетические	10 шт
Мячи	10 штук
Скакалки	20 штук
Мячи набивные	20 штук
Коврики гимнастические	20 штук
Резиновые жгуты	3 штуки

Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Правила безопасности при проведении соревнований.

Информационное обеспечение

https://yandex.ru/search/?text=http%3A%2F%2Ffizkulturnica.ru%2F&lr=50&src=suggest_Pers – сайт о ведении ЗОЖ

<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм

<https://pptcloud.ru/8klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/1-atletika> презентации «Легкая атлетика» по различным видам упражнений.

2.3. Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями в легкой атлетике.

Оценка результативности освоения программы обучающихся

Основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения обучающихся сравниваются со своими прежними результатами.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом.

Промежуточная аттестация определяет насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке, а также сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО по соответствующей ступени для детей ЛИН (лица с интеллектуальными нарушениями)

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные испытания по технике бега:

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства дистанций, особенности телосложения, оценку мотивации к дальнейшим занятиям, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Выполнение высокого и низкого стартов.

Тест спортивный

Девушки СОГ

Вид испытаний	Показатели	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	«4»	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
	«3»	7,2	7,0	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
	«2»	7,7	7,5	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1	6,0
Челночный бег 3*10 м	«5»	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	«4»	9,0	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	«3»	9,4	9,1	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
	«2»	9,8	9,5	9,2	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8
Бег 1000 м, с	«5»	8,55	7,30	6,00	5,25	5,11	4,58	4,48	4,39	4,31	4,23
	«4»	9,05	7,50	6,30	5,40	5,25	5,10	5,00	4,54	4,45	4,40
	«3»	9,30	8,10	6,50	6,00	5,50	5,40	5,20	5,15	5,00	4,50
	«2»	10,0	8,30	6,70	6,50	5,90	5,70	5,50	5,45	5,23	4,70
Подъем туловища лежа на спине за 30 с	«5»	8	10	14	16	18	20	22	24	26	28
	«4»	6	8	12	14	16	18	20	22	24	26
	«3»	4	6	10	12	14	16	18	20	22	24
	«2»	2	4	8	10	12	14	16	18	20	22
Прыжок в длину с места	«5»	100	140	170	180	190	200	210	220	230	235
	«4»	90	130	160	170	180	190	200	210	220	225
	«3»	80	120	150	160	170	180	190	200	210	215
	«2»	70	110	140	150	160	170	180	190	200	205

Юноши СОГ

Вид испытаний	Показатели	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,4	6,1	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0

	«4»	6,9	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	«3»	7,4	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
	«2»	7,9	7,6	7,2	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5
Челночный бег 3*10 м	«5»	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	«4»	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	«3»	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
	«2»	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
Бег 1000 м, с	«5»	8,55	7,00	5,10	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44	3,36
	«4»	9,10	7,40	5,50	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58	3,50
	«3»	9,30	8,20	6,20	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
	«2»	10,0	9,00	6,50	5,60	5,03	5,0	4,50	4,55	4,40	4,56
Подтягивание	«5»	3	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	«4»	2	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	«3»	1	2	2	4	6	8	10	12	14	16
	«2»	-	1	1	2	4	6	8	10	12	14
Прыжок в длину с места	«5»	110	140	180	190	200	210	220	230	240	250
	«4»	100	120	170	180	190	200	210	220	230	240
	«3»	90	100	160	170	180	190	200	210	220	230
	«2»	80	90	150	160	170	180	190	200	210	220

**Таблица подсчета очков для оценки
общей физической и специальной физической подготовки**

<i>СОГ</i>	
25 баллов	Высокий результат
20 баллов	Выше среднего результат
15 баллов	Средний результат
10 баллов	Низкий результат

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса (Приложение 1)

2. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. (Приложение 1)

3. Общий контроль выполнения программы осуществляется педагогом и администрацией учреждения путём ежегодного самоанализа (Приложение 1)

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Легкая атлетика	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	пособие для учителей и методистов Г.А.Колодницкого«Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика». Просвещение, 2011.	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С,2010 г	Контрольные испытания (тестирование в начале и в конце года)
3	Бег на короткие дистанции	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.	Тестирование
4	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.	Тестирование
5	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод,	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г. Барьерылегкоатлетические	Тестирование

№	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
			круговой метод.		
6	Метание малого мяча	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.	Тестирование
7	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Групповые учебно-тренировочные и теоритические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Мячи, скакалки	Учебные игры
8	Участие в соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах	Соревновательный метод	Правила соревнований по легкой атлетике	Зачет
		Инструкторская и судейская практика	Практический метод	В.И. Лыхов «Судейство соревнований по легкой атлетике» М. 2008 г	Зачет

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию
- тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- индивидуальный и дифференцированный подход.
- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

2.6. Список литературы

1. Г.А.Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов. Работаем по новым стандартам. Просвещение, 2011.
2. Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г.
6. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011г.
7. «Правила и судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015 г.
8. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
9. Фомин В.С. ВавиловИ.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С ,2010 г
10. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
11. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под редакцией Л.В. Шапковой. – СПб, 2001г.

ПРИЛОЖЕНИЕ. Виды мониторинга.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития обучающихся	Беседа, опрос, тестирование,
Текущий мониторинг		
В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.</p> <p>Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа
Промежуточный или рубежный мониторинг		
По окончании изучения темы или раздела. В конце четверти, полугодия.	<p>Определение степени усвоения учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	соревнование, опрос, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие, демонстрация умений, тестирование, анкетирование.

Итоговый мониторинг		
В конце учебного года или ступени обучения	<p>Определение изменения уровня физического развития обучающихся, их способностей.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	<p>тестирование, соревнование,</p> <p>опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие,</p> <p>коллективный анализ выполнения упражнений,</p> <p>тестирование, анкетирование и др.</p>

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение, зачеты, соревнования.	Грамоты Дипломы Тестирование Протоколы диагностики	Соревнования, анализ, рейтинг

Результаты мониторинга могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами мониторинга могут являться:

- знания, умения, навыки по изучаемому предмету;
- техника выполнения упражнений;
- степень самостоятельности.