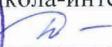


Принята на заседании
методического
(педагогического) совета
от «_30_» __08__ 2023_г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор ГКОУ
«Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат № 26»:
 И.В. Тропотова
Приказ от 30 августа 2023 № 42- од



**Адаптированная дополнительная
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности для начальных классов
«Легкая атлетика»**

Автор-составитель: Григоренко О.П.,
педагог дополнительного
образования

Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: от 7 до 10 лет
Состав группы: 10 чел
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: _____

п. Новотерский
2023-2024 уч. Год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Учебно–тематический план
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно–педагогических условий»

- 2.1. Календарно–тематический план
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и контроля
- 2.4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
- 2.5. План воспитательной работы
- 2.6. Работа с психологом
- 2.7. Список используемой литературы

Приложения

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативное основание для составления рабочей программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Адаптированная программа занятий по легкой атлетике для начальных классов составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании»
- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей
- Программой по легкой атлетике для ДЮСШ и ДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2005
- Уставом ГКСКОУ № 26
- Методических разработок (личного опыта) педагогов школы
- 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
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказом 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»
- Межведомственный план развития дополнительного образования детей в Ставропольском крае на 2017-2020 годы
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»

Направленность дополнительной образовательной программы: программа спортивной направленности.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность: программа по легкой атлетике разработана для детей с ОВЗ

1.2 Цель и задачи дополнительной образовательной программы

В процессе подготовки учащихся в школьной секции легкой атлетики обучение и тренировка имеет определенные цели задачи, органически связаны между собой.

Цели: Через решение проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников пропагандировать среди подрастающего поколения здоровый образ жизни. Обеспечение разносторонней физической подготовки детей с ОВЗ. Популяризация здорового образа жизни через систематические занятия легкой атлетикой.

Для учащихся, занимающихся в учебно-тренировочных группах, основными **задачами** станут:

- дальнейшее укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей и специальной физической подготовки;
- привитие интереса к систематическим занятиям легкой атлетики;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники бега и других видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний;
- популяризация физической культуры и массовых видов спорта среди детей с ОВЗ.

Данная программа разработана специально для воспитанников специальной коррекционной школы-интерната для детей с ОВЗ с учетом их психических, психологических особенностей развития.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по легкой атлетике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Отличительной особенностью адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Легкая атлетика» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ОВЗ в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с овз, поэтапным освоением материала и на раскрытие жизненных и социальных компетенций;
- осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию, так и компенсации индивидуальных недостатков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

По данной образовательной программе обучаются воспитанники школы-интерната – дети с ОВЗ – от 7 до 14 лет.

Обучение и тренировка воспитанников с ОВЗ, занимающихся в секции легкой атлетики составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление их здоровья, развитие физических качеств. В секции занимаются учащиеся 1-4 классов.

Данная программа отражает построение учебно – тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно – тренировочных группах. Программа предусматривает формирование у специалистов форм и методов планирования и соревновательного процесса, овладение техниками видов легкой атлетики, изучение теории и методики преподавания, приобретение знаний и умений необходимых для самостоятельной работы. Определение легкой атлетики, содержание,

классификация и характеристика легкоатлетических видов, оздоровительное, прикладное и воспитательное значение. Умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных и др. особенностей занимающихся. Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки, использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

В основе адаптированной программы – Программа занятий спортивной секции по легкой атлетике, рекомендованная Министерством образования РФ от 2005 года. (Автор: Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б.).

Принципы

1. Данный курс по легкой атлетике разработан в соответствии с учетом плана работы
2. Систематичность учебы тренировочных занятий
3. Постоянный контроль состояния здоровья, физической подготовленности.
4. Обучения навыкам техники и тактики бега:
 - а) Развитие легкой атлетики
 - б) Правила соревнований по легкой атлетике
 - в) Основы ТБ на занятиях
 - г) Режим дня и питания спортсмена
 - д) Гигиена и закаливание.

1.3 УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов в год		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	10	10	
2.	ОФП	36		36
3.	СФП	16		16

4.	Технико-тактическая подготовка	8		8
5.	Специальная техническая подготовка	4		4
6.	Контрольные и переводные нормативы	4		4
	Итого	68	10	68

1.4. Содержание программы

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

1.5. Планируемые результаты

По окончании периода обучения учащиеся будут:

Иметь представление:

- а) о содержании, принципах и методах системы легкой атлетики, ее роли и месте в общей системе физической культуры, о правилах соревнований.
- б) о влиянии нагрузок на организм человека.

Знать:

- а) средства и методы, применяемые в легкой атлетике
- б) основные методики обучения, тренировки
- в) принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса

Уметь:

- а) владеть техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях легкой атлетики
- б) оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений
- в) судить и организовать соревнование по легкой атлетике

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

знать

1. Роль физической культуры для развития человека.

2. Знать основы физической культуры здорового образа жизни;
3. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, развития и совершенствования.

уметь

1. Выполнить нормативные требования.

1. Участвовать в соревнованиях, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП.

1. Уметь использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарно-тематический план

№	Наименование раздела программы и тем урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Вид контроля.	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки. Журнал ТБ.
2	СБУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ускорение. Бег 200 м	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
3	Спринтерский бег	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений	Демонстрировать технику бега с ускорением	Текущий	Презентация.
4	Спринтерский бег	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Демонстрировать технику гладкого бега	Текущий	
5	Спринтерский бег	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, техники		Текущий	

		низкого старта на повороте, техники финиширования			
6	Бег с ускорением	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
7	Гладкий бег	ОРУ в движении. СБУ. Бег 200 м		Текущий	
8	Переменный бег	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег.		Текущий	
9	Высокий старт	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег в гору		Текущий	Карточки.
10	Низкий старт	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Прыжки на скакалке за 1 минуту на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Карточки.
11	Бег с ускорением	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры			Журнал
12	Прыжок в длину	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: ознакомление с техникой, изучение отталкивания и сочетания разбега с отталкиванием	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	Текущий	Презентация
13	Прыжок в длину	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: изучение техники полетной фазы, группировки и приземления		Текущий	
14	Прыжок в длину	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. Метание мяча на результат.		Текущий	
15	Прыжок в длину	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Уметь демонстрировать максимальный	Текущий	
16	Эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике		Текущий	

		эстафетного бега. Подвижная игра.	результат		
17	Встр. эстафета	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры		Текущий	
18	Встречная эстафета	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
19	Прыжок в длину с места	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – на результат.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места	Текущий	
20	Метание мяча	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
21	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег. Спортивные игры.	Корректировка техники	Текущий	
22	Метание	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	Корректировка техники	Текущий	
23	Прыжок в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.	Корректировка техники	Текущий	Презентация.
24	Метание	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	Уметь демонстрировать технику	Текущий	
25	Метание	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.		Текущий	Карточки
26	Гладкий бег	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции		
27	Круговая тренировка	ОРУ в движении. СБУ. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках,	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную	Текущий	

		лазание и перелезание	выносливость).		
28	Гладкий бег	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра	Уметь демонстрировать соответствующую технику.		
29	Прыжок в высоту	ОРУ в движении. СБУ. Овладение техникой прыжка в высоту указанным способом.		Текущий	Презентация
30	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			Карточки
31	Прыжок в высоту	Совершенствование прыжка в высоту		Текущий	
32	Челночный бег	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м. Встречная эстафета.			
33	Кросс	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	
34	Метание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега в цель		Текущий	
35	Метание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Метание мяча в цель		Текущий	
36	Метание	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Карточки
37	Эстафетный бег	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		Текущий	
38	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		Текущий	
39	Кроссовая подготовка	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 400 м. Спортивная игра в волейбол.	Уметь проявлять волевые качества	Текущий	
40	ОФП	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры		Текущий	
41	Гладкий бег	ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном		Текущий	

		темпе до 15 минут			
42	Правила	Правила соревнований. Бег 60, 100м	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
43	Тройной прыжок	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка		Текущий	Карточки
44	Круговая эстафета	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры		Текущий	
45	Прыжок в длину	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
46	ОФП	Подвижные игры на развития быстроты		Текущий	
47	Метание мяча в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега в цель	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	
48	ОФП	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
49	Метание мяча в цель.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега в цель	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	
50	Спортивная ходьба	Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.		Текущий	Карточки
51	Спортивная ходьба	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	Уметь демонстрировать технику	Текущий	Карточки
52	Спринтерский бег	Низкий старт до 30-50 м, бег с ускорением 60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.		Текущий	Карточки
53	ОФП	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	

54	Метание мяча	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие	Текущий	Презентация
55	Метание мяча	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча в цель.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
56	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
57	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СБУ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
58	Толкание малого ядра	ОРУ в движении. СБУ. Обучение технике толкания ядра	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
59	Толкание малого ядра	ОРУ в движении. СБУ. Совершенствование техники толкания ядра	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
60	Гладкий бег	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Бег 200 метров	Корректировка техники	Текущий	
61	Преодоление препятствий	Обучение бегу с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
62	Развитие координации.	ОРУ в движении. СБУ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
63	ОФП	Круговая тренировка. СБУ. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
64	Повторение пройденного	ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Повторение пройденного
65	Повторение пройденного	ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Повторение пройденного
66	Контрольно – нормативное	Бег 60 м; прыжки в длину с места; скакалка за 1 минуту; пресс за 30 секунд	Выполнение упражнения на	Текущий	Журнал учета

67	занятие	Челночный бег 3 по 10 м.; прыжки в длину с места; скакалка за 1 минуту	результат	Текущий	Журнал учета
68	Подведение итогов. Оценка личных результатов.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега в цель	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	Журнал учета

2.2 Условия реализации программы

Для организации учебного процесса дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности необходим оборудованный спортзал и спортивная площадка, где воспитанники смогут усвоить все виды деятельности по легкой атлетике. Для работы спортивный зал оснащен всем необходимым спортивным инвентарем.

Оборудование спортивного зала:

- шведские стенки (2 шт)
- гимнастические скамейки (2 шт)
- маты гимнастические (3 шт)
- волейбольные и баскетбольные мячи
- скакалки, обручи
- беговые тренажёры (2 шт)
- барьеры

Спортивный зал перед работой необходимо проветривать, а также после работы необходимо производить влажную уборку, что отвечает санитарно-гигиеническим требованиям.

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе адаптированной общеобразовательной программы «Легкая атлетика» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Информационное обеспечение

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации, видеоролики. Ресурсы сети Интернет.

2.3. Формы аттестации и контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Основной формой контроля является мониторинг по общей специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке федерального стандарта вида лёгкая атлетика.

Текущий или промежуточный контроль проводится в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) каждого года обучения и конце (май – июль) первого и второго года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

2.4 Методическое обеспечение адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеется спортивная площадка, мячи для метания, беговые дорожки, спортивная площадка. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Данная программа предусматривает обучение детей с ОВЗ, поэтому вне программы предусматривается индивидуальная работа с детьми. Содержание тематического плана может из года в год частично корректироваться. Так же в программу могут вноситься изменения, в соответствии с исходным уровнем учащихся, соответственно увеличивается количество часов на тот или иной раздел программы, методические рекомендации, базирующиеся на обобщении передового опыта и т.д.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы предполагает наличие как технического оснащения и дидактического материала, так и различных методических разработок по темам программы. Учебно-методический комплекс программы состоит из трёх компонентов:

Первый компонент – учебные и методические пособия для педагога и обучающихся. Включает в себя списки литературы и интернет источники, необходимые для работы педагога и обучающихся.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов: плакаты, схемы, рисунки, видеоматериал и фотоматериал, карточки

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы.

Формы организации образовательной деятельности: практическое занятие, открытое занятие, беседа, соревнования

2.5 Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях и тесно связана с воспитательной работой общеобразовательной школы и в семьях юных спортсменов. Педагог постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главными воспитательными факторами в этой работе будут:

- Личный пример, педагогическое мастерство;
- Творческая организация тренировочной работы;
- Формирование и укрепление коллектива;
- Правильное моральное стимулирование;
- Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- Творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;
- Товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы могут быть проведение различных спортивных праздников и веселых стартов для учащихся.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. После наблюдения за спортсменами, тренером делается вывод, насколько прочно сформировались морально-волевые качества.

При разработке воспитательной работы должно предусматриваться особенности бытового поведения учащихся, их факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

2.6. Работа с психологом.

1. Контроль по адаптации ребенка в группе.
2. Контроль за психологическим климатом в объединении.
3. Индивидуальная работа с обучающимися.

Работа с психологом (консультации, упражнения, тренинги, коррекция психологических проявлений) - это и есть психологическое оздоровление. А этому содействует хорошо организованная спортивная деятельность. Для обучающихся и родителей проводятся спортивные мероприятия, веселые старты, консультации, просмотр телефильмов, разнообразные игры. Здесь учатся взаимодействовать, быть активными, эмоциональными, веселыми и дружными.

У детей с ОВЗ много сопутствующих проблем психического и физического плана, занятия спортом совместно с психологом позволяют решить большинство проблем учащихся.

2.7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
3. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
4. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
5. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
6. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
7. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
8. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.
9. В.Г. Никитушкин Легкая атлетика программа
10. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика

Приложение

Нормативы по физкультуре для школьников в таблице

1 класс

Мальчики			Упражнение <u>1 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	700	600	500

Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель</u> с 6 м / 5 попыток	3	2	1
40	30	20	<u>Прыжки через скакалку</u> 60 сек (раз)	50	40	30
16	14	11	<u>Поднимание туловища</u> 30 сек (раз)	14	12	9

30	25	15	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	8	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+7	+5	+3

2 класс

Мальчики			Упражнение <u>2 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.6	7.2	7.4

9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1050	950	850	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	40	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	50	40	35

60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	65	55	40
40	36	32	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	36	32	28
23	18	13	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	16	12	7
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	12	10	8
310	245	215	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	280	215	175
4	2	1	<u>Метание в цель</u> с 6 м / 5 попыток	3	2	1
4	2	1	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	11	7	5

18	10	2	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	12	6	2
11	9	5	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	9	5	3
18	15	12	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	16	13	10
32	27	18	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+8	+6	+4

3 класс

Мальчики			Упражнение <u>3 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.3	6.8	7.0

8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	Без учета времени		
1100	1000	900	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	145	125	110

80	70	60	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	70	60	45
70	60	40	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	75	65	50
42	38	34	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	38	34	30
27	22	15	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	17	14	9
18	15	12	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	15	12	10
360	270	220	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	345	265	215
19	17	13	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	17	14	11
33	30	20	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	25	20	16

+8	+5	+3	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+9	+7	+4
5	3	1	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	8	6
20	12	3	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	14	8	2
12	10	6	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	9	6	4

4 класс

Мальчики			Упражнение <u>4 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.2	6.6	6.8

11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.4	11.8	12.2
40	46	50	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	44	48	54
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1150	1050	950	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30

165	140	130	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	90	70	60
14	10	8	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	13	9	7
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	90	85	70
44	40	36	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	<u>Приседание на одной ноге</u> (раз)	4	2	1
14	11	7	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	10	6	4

5	3	2	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	9	7
23	14	5	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	16	10	3
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	19	15	10
21	18	15	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	18	15	12
380	310	270	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	350	275	230
+9	+6	+4	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+10	+8	+5
20	18	15	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	18	15	12

34	32	22	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	28	22	18
----	----	----	---	----	----	----