

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа № 9 г. Туапсе

Принято на заседании
педагогического/методического совета

от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор ГКОУ школы № 9 г. Туапсе
/ФИО. Швецова Н.В.
Приказ от «30» августа 2024 г. № 394

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

« Легкая атлетика »

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: сентябрь- май (34 часа)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель: Тепулян Богдан Рафикович

_____ педагог дополнительного образования
(ФИО, должность разработчика)

Контур Крипто

владелец

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ
Швецова Наталья Валериевна

г. Туапсе, 2024 г.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 06.11.2024

серийный номер

C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81

срок действия

12.12.2023 - 06.03.2025

Содержание

| | | |
|-----|--|--|
| 1. | Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: Объем, содержание, планируемые результаты. | |
| 1.1 | Пояснительная записка. | |
| 1.2 | Цель и задачи программы. | |
| 1.3 | Содержание программы. | |
| 1.4 | Планируемые результаты. | |
| | Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации. | |
| 2.1 | Календарный учебный график. | |
| 2.2 | Условия реализации программы. | |
| 2.3 | Формы аттестации. | |
| 2.4 | Оценочные материалы. | |
| 2.5 | Методические материалы. | |
| 2.6 | Список литературы. | |

Контур Крипто

владелец

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ
Швецова Наталья Валериевна

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 06.11.2024

серийный номер
срок действия

C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:

объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья обучающихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке обучающихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование вале логической грамотности. Этому способствует внедрение программы кружка «Буревестник» в образовательный процесс.

Актуальность.

Занятия легкой атлетикой развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни. Это на сегодняшний день, как мне кажется, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения, для будущих спортсменов. Легкоатлетические упражнения доступны каждому. И каждый человек может их выполнить

Педагогическая целесообразность.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики и укрепление здоровья.

Новизна программы. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство

коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 06.11.2024

серийный номер
срок действия

Государственное казенное
Общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа № 9 г. Туапсе
Швецова Наталья Валериевна

C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

- развитие двигательной активности обучающихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Коррекционно-развивающие:

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Оздоровительные:

- формирование навыков способствованию укреплению здоровья, профилактике заболеваний, укреплению здоровья и закаливание организма.

1.3 Содержание учебного плана.

Учебный план

| № п/п | Название темы программы | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|--------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | | Беседа |
| 2 | Физическая подготовка | 2 | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 3 | Техническая подготовка | 25 | | 25 | Педагогическое наблюдение |
| 4 | Соревнования | 6 | | 6 | Соревнования |
| | ИТОГО | 34 | 1 | 33 | |

1.4 Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка

1. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
3. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Физическая подготовка

Физическая подготовка

1. Подвижные игры.
2. Эстафеты.

3. Полосы препятствий.

владелец

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ
Швецова Наталья Валериевна

серийный номер
срок действия

C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью

Контур Кристо

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движений.
2. Упражнения для развития специальной выносливости.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег)
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 100-200 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 500-1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
5. Обучение технике прыжка в длину, высоту (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»)
6. Обучение технике спортивной ходьбы.

Основные формы организации деятельности:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

1.5 Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- воспитание потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированным специалистом
электронной подписью 06.11.2024

сервисный номер
срок действия

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА № 511. Т.У.А.П.С.Е.
Шенцова Наталья Валерьевна
05D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

Предметными результатами освоения курса учащимися содержания программы по легкой атлетике являются следующие:

| Будут знать: | Будут уметь: | Смогут решать следующие жизненно-практические задачи: |
|--|---|--|
| <p>Правила поведения обучающихся при занятиях спортом.</p> <p>Общее понятие о технике спортивного упражнения.</p> <p>Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.</p> | <p>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>- выполнять разновидности ходьбы;</p> <p>- пробежать в медленном темпе 3-10 мин.;</p> <p>- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>- прыгать в длину с места и с разбега;</p> <p>- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;</p> <p>- метать мяч в цель и на дальность.</p> | <p>Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.</p> <p>Умение работать в команде.</p> <p>Стабильное посещение занятий,</p> <p>дисциплинированность и трудолюбие.</p> |


Коррекционно-развивающие, оздоровительные результаты освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике, являются следующие умения:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

| | | |
|---|--|--|
|  | владелец | ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ Швецова Наталья Валериевна |
| | Документ подписан квалифицированной электронной подписью 06.11.2024 | серийный номер срок действия |

2.1 Календарно- учебный график

| № | Тема урока | Кол-во часов | Форма проведения | Форма аттестации/ контроля | Дата проведения |
|-----|--|--------------|-----------------------|------------------------------|-----------------|
| 1. | Методы, средства и задачи обучения техники легкой атлетики. ТБ и инструктаж. | 1 | Беседа | Опрос, стартовая диагностика | |
| 2. | Спортивная ходьба на дистанции 1000 м. | 2 | Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 3. | Совершенствование техники высокого и низкого старта. | 1 | Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 4. | Совершенствование техники высокого и низкого старта. | 1 | Зачет | Педагогический анализ | |
| 5. | Бег на короткие дистанции 60м. | 1 | Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 6. | Бег на средние дистанции 1000м. | 1 | Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 7. | Кроссовый бег 1500м. | 1 | Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 8. | Эстафетный бег 4x200. | 2 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 9. | Эстафетный бег 4x300. | 2 | Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 10. | Прыжки в длину с места. | 2 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 11. | Прыжки в длину с разбега. | 2 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 12. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 13. | Прыжок в длину способом «согнут ноги». | 2 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 14. | Прыжок в длину способом «ножницы». | 2 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 15. | Соревнование по прыжкам в длину с места. | 2 | Соревнование | Педагогический анализ | |
| 16. | Соревнование по прыжкам в длину с разбега. | 2 | Соревнование | Педагогический анализ | |
| 17. | Техника метания малого мяча. | 1 | Соревнование | Педагогическое наблюдение | |

Контур Критто

владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ образовательное учреждение КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ Швецова Наталья Валериевна

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 06.11.2024
серийный номер C5D1E286D386830C31E05AADF6832175D1155B81
срок действия 12.12.2023 - 06.03.2025

| | | | | | |
|-------|--|----|-----------------------|---------------------------|--|
| 18. | Закрепление техники метания малого мяча. | 1 | Зачет | Педагогический анализ | |
| 19. | Техника метания гранаты. | 1 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 20. | Соревнование по метанию малого мяча. | 1 | Соревнование | Педагогическое наблюдение | |
| 21. | Соревнование по метанию гранаты. | 1 | Соревнование | Педагогический анализ | |
| 22. | Изучение многоборья. | 1 | Объяснение, Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 23. | Подготовка к соревнованию по многоборью. | 2 | Практикум | Педагогическое наблюдение | |
| 24. | Соревнование по многоборью. | 2 | Соревнования | Педагогический анализ | |
| Итого | | 34 | | | |

2.2. Условия реализации программы

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Кадровое обеспечение. Для реализации программы «В стране шашек» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «В стране шашек» проводит педагог дополнительного образования Тепулян Богдан Рафикович. В 2023 году педагог окончил Туапсинский социально-педагогический колледж по квалификации учитель физической культуры «Организация и осуществление дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью от 7 лет и до 18 лет». Педагогический стаж – 1 год. Стаж работы педагога дополнительного образования 9 месяцев. **Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, является:**

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;

Контур.Крипто

Документ подписан квалифицированным
электронной подписью 06.11.2024

срок действия

12.12.2023 - 06.03.2025

55D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПС
Школа Образования

✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

✓ разработка программно-методического обеспечения для реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

✓ профессиональная компетентность;

✓ информационная компетентность;

✓ коммуникативная компетентность;

✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

✓ технологиями работы с одаренными учащимися;

✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;

✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;

✓ умением работать с детьми девиантного поведения, социально-запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3 Форма аттестации.

Аттестация проводится в формах, определенных учебным планом с периодичностью – 3 раза в течение учебного года. Учащимся, успешно освоившим программу, выдаются почетные грамоты или другие виды поощрений, которые самостоятельно разрабатываются педагогом. Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов данной программы является: аналитическая справка, электронный журнал посещаемости, методические разработки занятий, отзывы детей и родителей, педагогическое наблюдение.

Методы отслеживания результативности:

○ Педагогическое наблюдение;

○ Педагогический анализ;

○ педагогический мониторинг учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе - минимальный (1), общий (2), продвинутый (3)

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

• овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

• уметь использовать знания в соревновательной деятельности;

• уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические

нагрузки для самостоятельных занятий;

• уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 06.11.2024

серийный номер
срок действия

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 91. ТУАПСЕ
Швецова Наталья Валериевна
C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

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 и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических 9 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.

2.5 Методические рекомендации.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Техника

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированным
электронной подписью 06.11.2024

Серийный номер

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

АКАДЕМИИ СПОРТА
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ
Шведова Наталья Валериевна

СЗД TE286B386B20C31F05KADP0832173B1133BA1

11.22.2024 12:00

движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, уки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бег у гимнастической стенки;
 - б) работа рук на месте;
 - в) Бег с высоким подниманием бедра;
 - г) семенящий бег;
 - д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.
5. Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Нет активного загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ «СОГНУВ НОГИ»

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характеризуется падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением.

Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бежать с общей отметки,

установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег.

Контур Кримто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 06.11.2024

серийный номер
срок действия

Государственное казенное
Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа № 37 - ПИЛЖЕ
Шевцова Наталья Валериевна
С5D1E386D386020C31F05A4DE6833175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они замеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.
2. Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение.
3. Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).
4. Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).
5. Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.
6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.
7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизонтального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загребаяющим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом 65-70°. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

Методика

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания). То же, с одного шага.

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 06.03.2024

серийный номер
срок действия

Государственное казенное
Образовательное учреждение
Краснодарского края, специальная
школа № 10, г. Краснодар
Швецова Наталья Валериевна
C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

3. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.
4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок.
5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м.
6. С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.
7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.
8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).
9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Должно быть ощущение, что вы мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку – глубокое подседание на маховой ноге.
6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.
7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизонтального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

Приземление

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

Методика

1. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.
2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.
3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.
4. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 06.11.2024

серийный номер
срок действия

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа № 9 г. Туапсе
Квасцова Наталья Валериевна
C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

Методические указания

1. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.
2. Приземление будет правильным, если после касания ногами песка занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.
3. Выходить из ямы только вперед.
4. Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

Метание гранаты (мяча)

Метание гранаты выполняется из различных положений – стоя, с колена, лежа.

Метание гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.

Техника хвата и выпуска снаряда

Гранату удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Мяч удерживают фалангами пальцев метаемой руки, три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой поддерживают сбоку.

Методика обучения

1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.
2. Бросок мяча вперед в цель.
3. Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.

Методические указания

1. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.
2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.
3. выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска)

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30° , левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте.

Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх; поворачивая правую сторону таза с плечом и перенося вес тела на левую ногу.

Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеча и руки

Контур КРИПТО

вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед – с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом.
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью.
4. Метание мяча в цель и на дальность.

Методические указания

1. На счет «раз» - рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.
2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.
3. С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.
4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно- правовая база.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью от 11.2024

серийный номер
срок действия

Государственное казенное
Областное учреждение
Краснодарского края
Специальная (коррекционная) школа
Школы-интерната
Школы-интерната
C5D1E286D386030C31E05AADF6833175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» — Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г. № 3.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. Протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Методические рекомендации Регионального модельного центра Краснодарского края по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020 г.

2.5 Список используемой литературы.

Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Учебное пособие для студентов ВУЗ Ростов н/д «Феникс» 2004г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия» 2006. 336 с.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника «Высшее профессиональное образование» Ростов н/д «Феникс» 2004г.

Контур Кристо

5. Конева Е.В. Физическая культура «Высшее профессиональное образование» Ростов н/д «Феникс» 2006г.
6. Коробейников Н.К. Михеев А.А. Физическое воспитание. Учебное пособие для студентов ССУЗов. Москва, «Высшая школа» 2004 г.
7. Бароненко В.А. Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. Москва «Альфа М» 2009 г.
8. Мишен Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Нормативные документы, методические рекомендации и справочные материалы. Москва «Астрель» 2003г.
9. Жилкин Е.В. Кузьмин В.С. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов ВУЗ Москва «Академия» 2007г.
10. Журавин М.А. Гимнастика Учебное пособие для студентов ВУЗ Москва «Академия» 2006г.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. Москва «Просвещение» 2008 г.
12. Железняк Ю.Д. Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для педагогических ВУЗ Москва «Академия» 2004г.
13. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов ВУЗ 2-е издание. Москва «Академия» 2003 г.

Дополнительные источники:

1. Яксон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/д «Феникс» 2005г.
2. Грачев О.К. Физическая культура. Учебный курс. Ростов н/д «Центр Март» 2005 г.
3. Бабанкова Е.В. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие «Астрель» Москва 2003г.
4. Яксон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-методический аспект. Книга для педагога. Ростов н/д «Феникс» 2004г.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. ФиС Москва 2004 г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

Литература:

1. Программа А.П. Матвеева «Физическая культура, старшие классы» - М.:

Просвещение, 2007.

владелец

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОМПЛЕКСИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ
Швецова Наталья Валериевна

2. Л. В. Былеева. Подвижные игры. - М., 2018.

3. Ю.И. Портных. Спортивные игры. - М., 2009.

Документ подписан квалифицированным
электронной подписью 06.11.2024

серийный номер
срок действия

ESD742962386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025

4. Оборонно-спортивные кружки. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. - М.: Просвещение, 2009.

5. В.Казанская. Подросток. Трудности взросления

6. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2008.

7. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 2008

8. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия, 2009

9. Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение, 2010.

Контур Кристо

владелец

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 9 Г. ТУАПСЕ
Швецова Наталья Валериевна

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 06.11.2024

серийный номер
срок действия

C5D1E286D386020C31F05AADF6832175D1155B81
12.12.2023 - 06.03.2025