

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Северский психоневрологический интернат»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по медицинской части
А.А. Хасаев
«19» декабря 20 23 г.

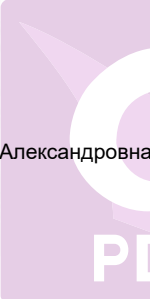
УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
директора ГБУ СО КК
С.А. Вульф
«29» декабря 20 23 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: старше 18 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 72 часа

Вульф Светлана Александровна
Т=Заместитель директора по социально-экономическим вопросам, О=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ "" СЕВЕРСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ""; СНИЛС=10939270265, ИНН=234803291045, E=sevpmi@rambler.ru, G=Светлана Александровна, SN=Вульф,



Составитель программы:
Чекан О.В.
должность: воспитатель

ст. Азовская
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика - один из самых доступных и в тоже время, сложных видов спорта. Доступность легкой атлетики заключается в том, что основой базовых дисциплин легкой атлетики являются естественные человеческие движения - ходьба, бег, прыжки, метания. Легкую атлетику можно считать массовым видом спорта, особенно в циклических дисциплинах - беге и ходьбе.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Люди с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек.

Решить отдельные проблемы возможно путём привлечения данной категории людей к занятиям физкультурой и спортом. Правильно организованные занятия физической культурой и спортом являются одним из эффективных способов реабилитации и адаптации людей с инвалидностью, одним из путей социальной интеграции.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для взрослых инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Работа с данным контингентом людей отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Северский ПНИ» от 30 августа 2021г. № 10088;

Устав ГКУ СО КК «Северский ПНИ» от 16 мая 2016г. №606.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании нагрузки и отдыха, как во время проведения учебного занятия, так и в целостном учебном процессе, воспитании физических качеств и правильного отношения к здоровому образу жизни. В настоящее время возникает необходимость в новых подходах, к физическому развитию занимающихся через использование здоровьесберегающих технологий, так как формирование здорового образа жизни всегда актуально.

Актуальность программы:

заключается в организации и проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждении - сохранение и поддержание жизненной активности, физического и психического здоровья подопечных интерната; расширение социальных контактов и интеграция в социум людей с проблемами психического здоровья.

Педагогическая целесообразность программы:

имеет большое прикладное значение, ведь с помощью легкой атлетики развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Адресат программы: совершеннолетние старше 18 лет.

Объем программы: общее количество 72 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 40 минут.

Форма занятий: индивидуальная и групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

-содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

-формировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетики, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-обучать и совершенствовать основы техники легкоатлетических упражнений;

-способствовать формированию основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви.

Развивающие:

-способствовать укреплению здоровья;

-развивать двигательные способности;

-содействовать гармоничному физическому и духовному развитию.

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;

-формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;

-воспитывать и совершенствовать коммуникативные способности.

Коррекционные:

-корректировать и совершенствовать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);

-корректировать и совершенствовать познавательные способности (восприятие, внимание, мышление).

**1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Легкая атлетика»**

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Всего | Теорети- ческие занятия | Практи- ческие занятия |
| | Легкая атлетика | 72 | 36 | 36 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 20 | 10 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка «Ходьба и бег» | 16 | 8 | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка «Метание» | 16 | 8 | 8 |
| 4 | Специальная физическая подготовка «Прыжки» | 16 | 8 | 8 |
| 5 | Тестирование | 4 | 2 | 2 |
| | ВСЕГО | 72 | 36 | 36 |

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Занятие 1.1. История легкой атлетики

Теоретическое занятие: краткие исторические сведения о развитии легкой атлетики, основы техники легкоатлетических видов.

Практическое занятие: общая физическая подготовка, комплекс физических упражнений на все группы мышц.

Занятие 1.2. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц

Теоретическое занятие: рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

Практическое занятие: комплекс гимнастических упражнений на все группы мышц без предметов, игра «Повтори за мной».

Занятие 1.3. Строевые приемы, построение, перестроение

Теоретическое занятие: рассказ об основных мерах безопасности и правил поведения во время занятий.

Практическое занятие: строевые и порядковые упражнения, действия в строю на месте и в движении, построение, повороты, перестроение, перемена направления движения. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Поворот направо (налево)!»

Занятие 1.4. Физические упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

Теоретическое занятие: рассказ об изменении состояния организма человека под воздействием физических нагрузок, понятие об утомлении и восстановлении.

Практическое занятие: упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, отведение прямых рук вверх, вниз, в стороны, круговые вращения плечами, упражнения без предметов, индивидуальные и в парах.

Занятие 1.5. Физические упражнения для укрепления мышц туловища и шеи

Теоретическое занятие: рассказ о гигиене обуви и одежде при занятии физическими упражнениями.

Практическое занятие: упражнения для укрепления мышц туловища и шеи, повороты, наклоны головы, вытягивание шеи вперед, в стороны, наклоны прогнувшись вперед, в стороны с активным использованием рук при выполнении упражнений, наклоны и повороты с полуприседом, с выпадами вперед, в стороны, игра «Передай быстрее».

Занятие 1.6. Физические упражнения для укрепления мышц ног и таза

Теоретическое занятие: рассказ о значении и способах закаливания.

Практическое занятие: комплекс физических упражнения для укрепления мышц ног и таза, упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища, полуприседы, выпады с выполнением наклонов, поворотов, игра «Чье звено быстрее».

Занятие 1.7. Физические упражнения для развития координации

Теоретическое занятие: рассказ о значении и содержании самоконтроля в процессе выполнения физкультурных упражнений, показ методики выполнения упражнений.

Практическое занятие: упражнения для развития координации движений, поочередные однонаправленные движения рук, поочередные разнонаправленные движения рук, движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией, движения рук и ног с перекрестной координацией, поочередные однонаправленные движения рук и ног, формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях, игра «Делай как я».

Занятие 1.8. Дыхательные упражнения

Теоретическое занятие: рассказ о важности дыхания во время выполнения физических упражнений и после, показ методики выполнения дыхательных упражнений.

Практическое занятие: комплекс дыхательных упражнений в игровой форме, дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет, упражнения на изменение длительности вдоха и выдоха: вдох короче выдоха; вдох длиннее выдоха, упражнения на регулирование дыхания в ходьбе со звукоподражанием.

Занятие 1.9. Физические упражнения для развития силы

Теоретическое занятие: рассказ о том, что силовые способности для человека в любом возрасте имеют большое значение, эти качества необходимы для противостояния организма неблагоприятным внешним воздействиям и для поддержания его работоспособности на необходимом уровне, снижает риск травматизма.

Практическое занятие: Упражнения для развития силы с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Игра «Перетягивание каната».

Занятие 1.10. Физические упражнения для развития быстроты

Теоретическое занятие: рассказ о значении развития быстроты, основных задачах: увеличение частоты движений; увеличение скорости простых движений.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения в максимальном темпе, бег за лидером, бег с задачей догнать партнера, игра «Догони водящего».

Занятие 1.11. Физические упражнения для развития гибкости

Теоретическое занятие: рассказ о том, что недостаточная гибкость приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, изменениям походки, и, соответственно, к преждевременному старению организма.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела), наклоны, повороты туловища с различными положениями, перешагивание, перепрыгивание предметов.

Занятие 1.12. Физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теоретическое занятие: рассказ техники безопасности при выполнении упражнений с элементами прыжков, показ иллюстративного материала «Безопасность при прыжках».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, прыжки в высоту через препятствия, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, игра «Кто прыгнет выше».

Занятие 1.13. Физические упражнения для развития общей выносливости

Теоретическое занятие: рассказ о рациональном режиме дня с учетом тренировочных нагрузок.

Практическое занятие: комбинированные физические упражнения с бегом, прыжками, игры «Не давай мяч водящему», «Третий лишний».

Занятие 1.14. Физические упражнения в парах

Теоретическое занятие: рассказ о значении парных упражнений, методики и принципах выполнения.

Практическое занятие: комплекс упражнений в парах (для мышц рук и плечевого пояса, в сопротивлении, мышц спины и шеи).

Занятие 1.15. Эстафетные игры

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения эстафеты, правилах поведения во время игр.

Практическое занятие: Эстафеты с мячом: «Переноска мячей», «Планета земля», «Поймай мяч передай дальше».

Занятие 1.16. Упражнения дыхательные, упражнения на расслабление

Теоретическое занятие: рассказ о методах управления актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох.

Практическое занятие: дыхательные упражнения в сочетании с движением рук, с произношением звуков, игровые дыхательные упражнения «Задувание свечи», «Шарик», «Кто подует сильнее», «Кто громче».

Занятие 1.17. Физические упражнения для формирования правильной осанки

Теоретическое занятие: рассказ о важности правильной осанки, показ иллюстраций различных видов искривления позвоночника.

Практическое занятие: комплекс физических упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата из различных исходных положений (стоя, лежа на спине, на животе, на коленях, сидя).

Занятие 1.18. Подвижные игры с сохранением равновесия

Теоретическое занятие: рассказ о том, как следить за правильным положением своего тела при различных видах жизнедеятельности.

Практическое занятие: физические упражнения с элементами равновесия, игра «Мы ловкие, умелые», « Дойди до цели», «Кто устойчивее».

Занятие 1.19. Комплекс игровых упражнения для развития и укрепления всех групп мышц

Теоретическое занятие: рассказ о правилах оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях, показ иллюстративного материала «Оказание первой помощи при травмах».

Практическое занятие: комплекс физических упражнений с элементами игры на все группы мышц, дыхательные упражнения, игра « Чье звено быстрее». «Попади в цель».

Занятие 1.20. Полоса препятствий

Теоретическое занятие: рассказ о техники безопасности и правилах выполнения заданий при прохождении полосы препятствий.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, полоса препятствий.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка «Ходьба и бег»

Занятие 2.1. Отдельные виды техники ходьбы

Теоретическое занятие: показ и разбор отдельных техник ходьбы.

Практическое занятие: Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная, ходьба в переменном темпе. Игра «Повтори не ошибись».

Занятие 2.2. Ходьба обычная, с движением рук

Теоретическое занятие: показ элементов техники обычной ходьбы с различным движением рук и плечевого пояса.

Практическое занятие: игровые упражнения с элементами ходьбы с различным положением рук, движением рук, ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу.

Занятие 2.3. Ходьба «змейкой», «по кругу», «по линиям», ходьба с пятки на носок.

Теоретическое занятие: рассказ об особенностях ходьбы «змейкой», «по кругу», «по линиям», ходьба с пятки на носок, показ ходьбы.

Практическое занятие: игровые упражнения с элементами ходьбы «змейкой», «по кругу», по линиям», ходьба с пятки на носок, игра «Запрещенное движение».

Занятие 2.4. Ходьба с различной скоростью, с ускорением

Теоретическое занятие: рассказ о технике ходьбы с различной скоростью, ускорением.

Практическое занятие: ходьба с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, с руками за спиной, головой, почти с прямыми руками с различной скоростью и ускорением.

Занятие 2.5. Техника спортивной ходьбы

Теоретическое занятие: рассказ об особенностях техники спортивной ходьбы, особенностях постановки ног, движения таза при спортивной ходьбе.

Практическое занятие: упражнения с элементами ходьбы с различной скоростью по прямой, движением рук и плечевого пояса, энергичным, широким шагом с акцентированием на движениях таза вокруг вертикальной оси.

Занятие 2.6. Спортивная ходьба

Теоретическое занятие: показ спортивной ходьбы

Практическое занятие: спортивная ходьба с различной скоростью передвижения: медленной, средней, быстрой, ускорения спортивной ходьбой по прямой дорожке и виражу.

Занятие 2.7. Отдельные виды и техники бега

Теоретическое занятие: рассказ о различных видах бега и различии методики их выполнения.

Практическое занятие: бег медленный, быстрый, с высоким подниманием бедра, с выносом вперед прямых ног, спиной вперед, с изменением направления движения, игра «Будь внимательным».

Занятие 2.8. Техника бега на короткие дистанции

Теоретическое занятие: рассказ о выполнении техники бега на короткие дистанции из различных стартовых положений.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений на все группы мышц, бег на 100м.

Занятие 2.9. Техника бега по прямой линии

Теоретическое занятие: рассказ о выполнении техники бега по прямой линии.

Практическое занятие: игровые упражнения: переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения, бег по прямой линии.

Занятие 2.10. Техника бега на средние дистанции

Теоретическое занятие: рассказ о технике бега на средние дистанции, разбор каждого этапа (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование).

Практическое занятие: бег с различной скоростью по кругу, бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую линию, дыхательные упражнения.

Занятие 2.11. Бег на средние дистанции

Теоретическое занятие: рассказ о технике бега на средние дистанции, с объяснением основных закономерностей и условий его выполнения.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц с чередованием дыхательных упражнений, бег на средние дистанции дыхательные.

Занятие 2.12. Техника бега с различной скоростью

Теоретическое занятие: рассказ о технике бега с различной скоростью, показ иллюстративного материала «Как избежать ошибок во время бега».

Практическое занятие: игровые упражнения с элементами бега с различной скоростью, игра «Бег по линиям».

Занятие 2.13. Бег с различной скоростью

Теоретическое занятие: демонстрация техники бега с различной скоростью.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, бег с различной скоростью, челночный бег.

Занятие 2.14. Техника эстафетного бега

Теоретическое занятие: рассказ об истории эстафетного бега, краткой характеристики эстафетного бега, показ техники передачи эстафетной палочки различными способами.

Практическое занятие: Игровые упражнения с элементами бега с эстафетой в руках, передачи эстафеты на разных скоростях.

Занятие 2.15. Эстафетный бег

Теоретическое занятие: рассказ об основных правилах эстафетного бега.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, эстафетный бег на 100 метров, для передачи эстафеты установлена 20-ти метровая зона.

Занятие 2.16. Бег на 60 м

Теоретическое занятие: рассказ об особенностях этой дистанции – пробегание всей дистанции в анаэробном режиме с максимальной интенсивностью, бег включает 4 этапа: старт, разбег, пробегание дистанции и финиш.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, бег на 60 м.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка «Метание»

Занятие 3.1. Техника метания мяча с места на дальность

Теоретическое занятие: рассказ об основных принципах метания мяча на дальность, разбор техники метания мяча.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, метание мяча на дальность, игра «Попади в цель».

Занятие 3.2. Метание мяча с места на дальность

Теоретическое занятие: рассказ об основных ошибках при метании мяча.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, метание мяча с места на дальность, игра «Кто бросит дальше».

Занятие 3.3. Техника метания мяча с медленного разбега на дальность

Теоретическое занятие: рассказ о технике метания мяча с медленного разбега, показ иллюстративного материала с разбором техники метания с медленного разбега.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, медленный бег с выносом прямых ног вперед, высоко поднимая колени, с захлестыванием голеней назад, метание мяча с 2-3-х скрестных шагов, метание мяча с места на технику исполнения.

Занятие 3.4. Метание мяча с медленного разбега на дальность

Теоретическое занятие: рассказ о влиянии метание мяча на развитие координации, меткости, глазомера, группы мышц рук и спины.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, ходьба разных видов, метание мяча с 3-5 шагов с разбега, метание мяча на технику исполнения, игра «Попади мячом в цель».

Занятие 3.5. Техника метания мяча с разбега

Теоретическое занятие: рассказ о технике метания мяча с разбега, показ иллюстративного материала с разбором техники метания мяча с разбега.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ходьба и бег разных видов, прыжки с ноги на ногу, игра «Метко в цель», «Меткие и ловкие».

Занятие 3.6. Метание мяча с разбега

Теоретическое занятие: рассказ о правилах метания мяча с разбега, ошибках при метании, мерах предосторожности при броске.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ходьба и бег разных видов, прыжки, метание мяча с разбега до контрольной отметки.

Занятие 3.7. Техника метания мяча двумя руками из-за головы

Теоретическое занятие: рассказ о технике метания мяча двумя руками из-за головы, показ иллюстративного материала «4 фазы метания: фаза подготовительная, фаза прицеливания, фаза замаха, фаза бросания».

Практическое занятие: Упражнения с мячом в парах, бросание мяча друг другу, подбрасывания мяча вверх, ловля мяча, игра « Попади в корзину», «Кто выше бросит мяч».

Занятие 3.8. Метание мяча двумя руками из-за головы

Теоретическое занятие: рассказ об ошибках при метании мяча двумя руками из-за головы, мерах безопасности при броске.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, метание мяча двумя руками из-за головы в заданные цели.

Занятие 3.9. Техника передачи мяча двумя руками от груди.

Теоретическое занятие: рассказ о технике передачи мяча двумя руками от груди, использовании этого метода в игре баскетбол, показ иллюстративного материала «3 фазы передачи мяча: подготовительная, основная, завершающая».

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, ходьба, бег различных видов, игровые упражнения, подбросив мяч вверх, выполнить хлопок за спиной и перед собой, круговые вращения вокруг туловища, игра «Передай мяч», «Попади в цель».

Занятие 3.10. Передача мяча двумя руками от груди.

Теоретическое занятие: рассказ о способах держания мяча для передачи мяча двумя руками от груди, распространенных ошибках.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, ходьба, бег, передача мяча двумя руками от груди.

Занятие 3.11. Техника ловли мяча двумя руками

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения ловли мяча двумя руками, показ ловли мяча двумя руками, использовании этой техники в игре в баскетбол.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения на все группы мышц, игровые упражнения «Поймай и передай дальше», «Передал - садись», «Самый ловкий».

Занятие 3.12. Ловля мяча двумя руками

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках при выполнении ловли мяча, правилах поведения и техники безопасности при игре с мячом.

Практическое занятие: общеразвивающие упражнения в парах на все группы мышц, ходьба, бег разных видов, ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Занятие 3.13. Техника метания теннисного мяча в цель

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения метания теннисного мяча в цель, показ иллюстрационного материала.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные упражнения, игровые упражнения с теннисным мячом, игра «Попади в цель», «Меткий стрелок».

Занятие 3.14. Метание теннисного мяча в цель

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках при выполнении метания теннисного мяча в цель, техники безопасности на занятиях.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, ходьба разных видов, метание теннисного мяча в цель.

Занятие 3.15. Эстафеты с мячом

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения эстафеты с мячом, техники безопасности во время проведения эстафет.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, эстафеты с мячом: «Удержание мяча», «Передай мяч», «Передал - садись», «Попади в цель», «Туда обратно», «Набивание мяча».

Занятие 3.16. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, метания

Теоретическое занятие: рассказ о технике безопасности при проведении различных игр с элементами ходьбы, бега, метания, правилах игры.

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, игра «Бег по прямой», «Бег с мячом», «Подкинь мяч выше», «Быстрее перенеси», «Быстро по местам».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка «Прыжки»

Занятие 4.1. Техника прыжка на одной и двух ногах

Теоретическое занятие: рассказ о разных видах прыжках (с высоты, через препятствия, в высоту, в длину, на одной ноге, на двух), технике прыжка на одной и двух ногах, умении правильно приземляться, показ иллюстративного материала, демонстрация прыжка.

Практическое занятие: Ходьба, бег разных видов, комплекс общеразвивающих упражнений, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки на одной ноге, игра «Кузнечик».

Занятие 4.2. Прыжки на одной и двух ногах

Теоретическое занятие: рассказ о технике безопасности при выполнении прыжков.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игровые упражнения с элементами прыжков на одной и двух ногах.

Занятие 4.3. Техника прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед, демонстрация техники выполнения прыжка.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игровые упражнения с элементами прыжка на одной ноге, на двух ногах, с одной на другую.

Занятие 4.4. Прыжки с одной ноги на другую, с продвижением вперед

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках при выполнении прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, игра «С кочки на кочку», «По дорожке одной ножкой».

Занятие 4.5. Техника прыжка в длину с места

Теоретическое занятие: рассказ о технике прыжка и ее особенностях, демонстрация техники прыжка в длину с места.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, прыжки на левой, правой ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперед, доставание высоко подвешенных предметов (мячей, флажков) в прыжке толчком обеими ногами с места, прыжки ноги вместе, ноги врозь («лягушка»), подпрыгивания в приседе, выпрыгивания из низкого приседа, прыжки через скакалку на левой, правой, двух ногах.

Занятие 4.6. Прыжок в длину с места

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках при выполнении прыжка и приземления, технике безопасности при прыжках.

Практическое занятие: ходьба в полуприседе, ходьба в приседе, ходьба выпадами, прыжки вперед-вверх из полу приседа, руки на поясе; прыжки вперед-вверх с приземлением в полу присед, руки вперед; выполнение маха полусогнутыми руками с резкой остановкой при положении локтей на уровне плечевого пояса; произвольный прыжок с места толчком обеих ног, с приземлением на две ноги, прыжки в длину с места на точность и на результат.

Занятие 4.7. Техника прыжка в длину с разбега

Теоретическое занятие: рассказ о технике прыжка в длину с разбега, фазах прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Практическое занятие: ходьба, бег, комплекс общеразвивающих упражнений, прыжок в шаге с короткого разбега в один – три шага с приземлением на маховую ногу, разбег в три – четыре, семь – восемь беговых шагов с обозначением отталкивания, прыжок с трех – пяти шагов с постепенным набором скорости.

Занятие 4.8. Прыжок в длину с разбега

Теоретическое занятие: демонстрация иллюстративного материала прыжка по фазам.

Практическое занятие: ходьба, бег, комплекс общеразвивающих упражнений, прыжки с ноги на ногу, прыжок с девяти – одиннадцати шагов с постепенным набором скорости, прыжок в длину с разбега.

Занятие 4.9. Прыжки с поворотами, с вращением

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения прыжка с поворотом корпуса, показ иллюстративного материала «В прыжке разворачиваем корпус и ступни в другую сторону и ставим на пол».

Практическое занятие: Комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательных упражнений, игровые упражнения с элементами прыжка с поворотом, вращением, «Зеркало».

Занятие 4.10. Техника прыжка через скакалку

Теоретическое занятие: рассказ о технике прыжка через скакалку, важно выбрать скакалку правильной длины, исходное положение для прыжков, вращение скакалки, приземление после прыжка.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, прыжки на двух ногах, с одной ноги на другую, с прямыми вытянутыми ногами, ноги вместе, следующий прыжок ноги врозь.

Занятие 4.11. Прыжок через скакалку

Теоретическое занятие: рассказ о частых ошибках и трудностях при выполнении прыжка через скакалку, показ иллюстративных материалов.

Практическое занятие: ходьба, бег, дыхательные упражнения, наклоны вперед, назад, в стороны, приседания, выпады, прыжки на двух ногах через скакалку, с ноги на ногу.

Занятие 4.12. Техника прыжка в высоту с прямого разбега

Теоретическое занятие: рассказ о технике выполнения прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», особенностях выполнения основных фаз прыжка, показ иллюстративного материала.

Практическое занятие: ходьба, бег, общеразвивающие и дыхательные упражнения, прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов, напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.

Занятие 4.13. Прыжок в высоту с прямого разбега

Теоретическое занятие: рассказ о сложностях и ошибках при выполнении прыжка в высоту «согнув ноги» и приземлении, правилах безопасности при выполнении прыжка, показ иллюстративного материала.

Практическое занятие: ходьба, бег, комплекс общеразвивающих упражнений, игра «Выше ноги от земли», прыжок в высоту с прямого разбега.

Занятие 4.14. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическое занятие: рассказ о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», главное в технике прыжка: отталкивание, разбег в сочетании с отталкиванием, переход через планку и приземлению, показ иллюстративного материала.

Практическое занятие: ходьба и бег разного вида, общеразвивающие и дыхательные упражнения, подпрыгивание на одной и обеих ногах, спрыгивание с возвышенности 40-60 см, наклоны вперед, назад, в стороны, прыжки на скакалке, игра «Достань предмет».

Занятие 4.15. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическое занятие: рассказ о технике безопасности во время прыжка в высоту, о частых ошибках и трудностях при выполнении прыжка.

Практическое занятие: ходьба, бег, комплекс общеразвивающих упражнений, приседания, прыжки через препятствия, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Занятие 4.16. Подвижные игры с элементами прыжка

Теоретическое занятие: рассказ о правилах игр с элементами прыжка, правилах поведения при проведении игры, технике безопасности.

Практическое занятие: Общеразвивающие и дыхательные упражнения, игра «Челнок», «В дальнюю зону», «С кочки на кочку», «Прыжками к финишу», «Достань предмет».

Раздел 5. Тестирование**Занятие 5.1.** Тест-бег на 100 м

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста бег на 100м, техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, бег на 100м.

Занятие 5.2. Тест-метание теннисного мяча в цель

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста метание теннисного мяча в цель, техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, метание теннисного мяча в цель.

Занятие 5.3. Тест-прыжок в длину с места

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста прыжка в длину с места, техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, прыжок в длину с места.

Занятие 5.4. Тест-6 минутный бег

Теоретическое занятие: рассказ о правилах проведения теста 6-минутного бега, техники безопасности.

Практическое занятие: комплекс общеразвивающих упражнений, 6-минутный бег.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся сформируются:

- устойчивый интерес к занятиям легкой атлетики, спортивной мотивации;
- знания основы техники легкоатлетических упражнений;
- понятия об укреплении здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его защитных свойств;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- проявления ценностного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни, безопасной жизнедеятельности;
- проявления волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движений);
- проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

| № п/п | Дата проведения | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|-------|-----------------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| | | Раздел 1. Общая физическая подготовка | 20 | 10 | 10 |
| 1 | | Занятие 1.1. История развития физической и адаптивной физической культуры | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | | Занятие 1.2. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | | Занятие 1.3. Строевые приемы, построение, перестроение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | | Занятие 1.4. Развитие навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, с выполнением заданий | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | | Занятие 1.5. Ходьба «змейкой», «по кругу», «по линиям», ходьба с пятки на носок | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | | Занятие 1.6. Ходьба с различной скоростью, с ускорением | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | | Занятие 1.7. Физические упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | | Занятие 1.8. Физические упражнения для укрепления мышц туловища и шеи | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | | Занятие 1.9. Физические упражнения для укрепления мышц ног и таза | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | | Занятие 1.10. Физические упражнения для развития координации | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | | Занятие 1.11. Дыхательные упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | | Занятие 1.12. Упражнения дыхательные, упражнения на расслабление | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | | Занятие 1.13. Отдельные виды и техники бега | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | | Занятие 1.14. Развитие навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, с выполнением заданий | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | | Занятие 1.15. Бег с различной скоростью | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16 | | Занятие 1.16. Техника эстафетного бега | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|----------|
| 17 | Занятие 1.17. Эстафетный бег | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | Занятие 1.18. Физические упражнения для развития силы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | Занятие 1.19. Физические упражнения для развития гибкости | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Занятие 1.20. Физические упражнения для развития общей выносливости | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | Раздел 2 . Гимнастические упражнения | 16 | 8 | 8 |
| 21 | Занятие 2.1. Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | Занятие 2.2. Дыхательные упражнения с различными движениями головы, рук, ног | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | Занятие 2.3. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24 | Занятие 2.4. Гимнастические упражнения на согласованность работы рук и ног | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | Занятие 2.5. Гимнастические упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26 | Занятие 2.6. Гимнастические упражнения в парах | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27 | Занятие 2.7. Гимнастические упражнения с сохранением равновесия | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28 | Занятие 2.8. Комплекс игровых гимнастических упражнений для развития и укрепления всех групп мышц | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29 | Занятие 2.9. Гимнастические упражнения на координацию и равновесие | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | Занятие 2.10. Гимнастические упражнения для формирования и закрепления правильной осанки | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31 | Занятие 2.11. Гимнастические упражнения для гибкости и подвижности в суставах | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32 | Занятие 2.12. Гимнастические упражнения для развития ловкости и точности движений | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33 | Занятие 2.13. Гимнастические упражнения с предметами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34 | Занятие 2.14. Гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 35 | Занятие 2.15. Гимнастические упражнения для укрепления мышц голени и стопы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 36 | Занятие 2.16. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, метания, координации движения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | Раздел 3. Легкоатлетические упражнения | 16 | 8 | 8 |
| 37 | Занятие 3.1. Отдельные виды техники ходьбы | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | |
|-----|---|-----------|----------|----------|
| 38 | Занятие 3.2. Ходьба обычная, с движением рук | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 39 | Занятие 3.3. Техника спортивной ходьбы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 40 | Занятие 3.4. Спортивная ходьба | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 41 | Занятие 3.5. Техника бега по прямой | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 42 | Занятие 3.6. Техника метания мяча двумя руками из-за головы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 43 | Занятие 3.7. Метание мяча двумя руками из-за головы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 44 | Занятие 3.8. Техника передачи мяча двумя руками от груди | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 45 | Занятие 3.9. Передача мяча двумя руками от груди | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 46 | Занятие 3.10. Техника ловли мяча двумя руками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 47 | Занятие 3.11. Ловля мяча двумя руками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 48 | Занятие 3.12. Подвижные игры с элементами ходьбы, бега, метания | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 49 | Занятие 3.13. Техника прыжка с одной ноги на другую, с продвижением вперед | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 50 | Занятие 3.14. Прыжки с одной ноги на другую, с продвижением вперед | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 51 | Занятие 3.15. Прыжки на одной и двух ногах | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 52 | Занятие 3.16. Подвижные игры с элементами метания, прыжка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | Раздел 4. Коррекционные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр | 16 | 8 | 8 |
| 53. | Занятие 4.1. Игры для развития умения ориентироваться в пространстве, быстроты и точности движений | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 54 | Занятие 4.2. Упражнения с элементами баскетбола | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 55 | Занятие 4.3. Упражнения с элементами баскетбола в парах | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 56 | Занятие 4.4. Подвижные игры, игровые задания с элементами волейбола | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 57 | Занятие 4.5. Упражнения, игровые задания для развития координации движения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 58 | Занятие 4.6. Игровые упражнения с элементами ходьбы «змейкой», по кругу, по линиям | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 59 | Занятие 4.7. Игровые задания с элементами ходьбы повышенной координационной сложности | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 60 | Занятие 4.8. Дыхательные упражнения в | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|----|--|--|-----------|-----------|-----------|
| | | сочетании с упражнениями | | | |
| 61 | | Занятие 4.9. Коррекционные упражнения для суставов рук, ног | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 62 | | Занятие 4.10. Коррекционные упражнения в сопротивлении, упражнения с предметами | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 63 | | Занятие 4.11. Коррекционные упражнения для развития координации движений и мелкой моторики | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 64 | | Занятие 4.12. Игры с элементами метания и ловли мяча | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 65 | | Занятие 4.13. Коррекционные релаксационные, дыхательные упражнения | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 66 | | Занятие 4.14. Коррекционные упражнения для развития координации движений и мелкой моторики | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 67 | | Занятие 4.15. Коррекционные упражнения с предметами различной величины: ловля на время, с закрытыми глазами, одновременно, поочередно | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 68 | | Занятие 4.16. Эстафеты с мячом | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | | Раздел 5. Тестирование | 4 | 2 | 2 |
| 69 | | Занятие 5.1. Ходьба на время | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 70 | | Занятие 5.2. Метание теннисного мяча в цель | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 71 | | Занятие 5.3. Наклон вперед из положения стоя | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 72 | | Занятие 5.4. Подъем туловища из положения лежа в положение сидя (количество раз) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | | ВСЕГО | 72 | 36 | 36 |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал, гимнастическое оборудование, мячи, обручи, скакалки.

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Программа предусматривает оценивание предметных, метапредметных и личностных показателей в начале занятий, а также итоговый контроль в конце срока реализации программы. На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль по предметным показателям, используя различные методы социально-педагогической работы (*Приложения*)

2.4. Оценочные материалы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения в начале и в конце периода обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения предлагаются:

- контрольные упражнения в виде тестов (контрольных нормативов);
- участие в соревнованиях различного уровня.

По результатам диагностики определяются направления дальнейшей работы для каждого обучающегося.

Проверка усвоения полученных знаний и умений проводится также в виде результатов, показанных на соревнованиях.

Методика тестирования предусматривает комплексную оценку развития основных двигательных качеств и решает задачу гармоничной двигательной подготовленности обучающихся.

Диагностические мероприятия проводятся по следующим показателям:

- Бег на 60м-развитие скоростных качеств.
- Прыжок в длину с места - развитие скоростно-силовых качеств.
- Метание теннисного мяча в цель-развитие координации.
- 6-минутный бег-развитие выносливости.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- принцип создания мотивации;
- принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;
- принцип единства коррекционных и развивающих задач;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;
- принцип непрерывности процесса;
- принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;
- принцип цикличности, чередования работы и отдыха с соблюдением оптимального интервала;
- принцип необходимости поощрения.

Методы работы:

- организационный (используется при определении уровня физической подготовки, подбора практических материалов, формировании групп);
- наглядно-зрительный (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечный (непосредственная помощь при выполнении упражнения);
- словесный (объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы, беседа, словесная инструкция);
- практический (повторение упражнений без изменения и с изменениями проведения упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме).

Формы работы: индивидуальная и групповая.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

| № п/п | Название | Цель | Механизм | Результат применения |
|-------|---|--|--|--|
| 1. | Технология развивающего обучения | Целостное развитие личности и ее способностей | Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности, при которой обучающийся выполняет ее самостоятельно или с помощью тренера - преподавателя | Развиваются мыслительные физические способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит овладение предложенным материалом |
| 2. | Личностно-ориентированная технология | Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности | Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения | Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей |
| 3. | Здоровье сберегающая технология | Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья | Создание совокупности организационных, обучающих условий | Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления |
| 4. | Игровая технология | Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта | Включение обучающихся в процесс игровой деятельности | Совершенствуются такие качества как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 5. | Технология дифференцированного обучения | Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся | Подбор методов индивидуального обучения | Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом |
| 6. | Коммуникативная технология | Комфортное и безопасное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством физических упражнений | Воздействие различных средств физической культуры на психику обучающихся. | Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии |

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется специалистом, имеющим высшее профильное образование, курсы повышения квалификации «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых» 2019 год, курсы повышения квалификации «Психологические технологии работы в социальной сфере. Арт - терапия» 2021 год, курсы повышения квалификации «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых: актуальные технологии» 2023 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5,6,7 классы: учебник для общеобразовательных организаций — М.: Просвещение, 2019.
2. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций — М.: Просвещение, 2019.
3. Погадаев Г.И. Физическая культура. 7-9 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений М.: ДРОФА / Учебник 2019.- 237 с.
4. Рубцова Н.О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития: учебник для ВО / Н.О. Рубцова, А.В.Рубцов. – Санкт – Петербург: Лань, 2020.- 208 с.
5. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП. Формы атонически-астеническая и гиперкинетическая: Практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е.В. Рябова. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. – 292 с.

Дополнительная

1. Айзман Р.И., Филиппова Ю.С., Бойко О.Я. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. - Б. Кнорус, 2022.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Козлова О.А., Коротаева Е.Ю. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. - М. Проспект. 2022.
4. Рябова Е. В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии. - М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

Интернет источники

1. Газета педагогов // Электронный ресурс/ – <https://gazeta-pedagogov.ru/7>
2. Газета «Здоровье детей» - <http://zdd.1september.ru/>
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
5. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» - http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Контрольные тесты-упражнения**Тест 1.** (скоростные физические качества) Бег 60 м с высоко старта

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 60 м, ограниченные двумя чертами, за каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. В беге на 60 м разрешается 1-2 попытки. В протокол заносится лучший результат.

Тест 2. (скоростно-силовые физические качества) Прыжки в длину с места

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 3. (скоростно-силовые физические качества, координация) Метание теннисного мяча в цель

Процедура тестирования. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Тест 4. (выносливость) 6-минутный бег

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования: в забеге одновременно участвуют 4 человек. Участники должны бежать и чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. по истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Диагностика результативности тестов

| № | Ф.И.О. | Результаты тестирования | | | | Оценка (баллы) |
|----|--------|-------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------|
| | | Бег 60м | Прыжок в длину с места | Метание теннисного мяча в цель | 6- минутный бег | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| | | | | | | |

Оценка уровня физической подготовленности

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|-----------------------------------|-----------------|--------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м | 12 с. | 10 с. | 8 с. |
| 2. Прыжок в длину с места | 170 см | 140 см | 120 см |
| 3. Метание теннисного мяча в цель | 6 м | 5 м | 4 м |
| 4. 6- минутный бег | 1200 м | 1100м | 1000м |

Минимальные контрольные результаты на конец года

Бег 60 м- 12 с.

Прыжок в длину с места-170 см

Метание теннисного мяча в цель-6 м.

6- минутный бег - 1000- 1200 м.