

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель программы.....	5
1.3 Задачи программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	6
1.5 Содержание программы.....	8
Учебный план	8
Содержание учебного плана.....	9
2. Комплекс организационно-методических условий.....	11
2.1 Календарный учебный график.....	11
2.2 Оценочные материалы.....	12
2.3 Формы аттестации.....	14
2.4 Методические материалы.....	14
2.5 Условия реализации программы.....	16
3. Рабочая программа воспитания.....	17
3. Список литературы.....	19
4. Приложение.....	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с **нормативно-правовой базой:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598);

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 28 июня 2021 г. № 219-ФЗ) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

12. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (в соответствии с письмом Минпросвещения РФ от 31.12.2022 «А/Б-3924/06)

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

15. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

16. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 "О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ"

17. Положением об адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ОКОУ «Курской школы «Ступени», иными локальными нормативными актами, регламентирующими порядок предоставления дополнительных образовательных услуг в образовательной организации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания

и навыки в области физической культуры. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительные особенности программы.

Данная программа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек, возможно комплектование смешанной группы.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здорового образа жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Особенность адаптированной дополнительной программы заключается в том, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Уровень программы: стартовый. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм подачи материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Адресат программы: дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 12 до 18 лет. Обучаться по программе могут дети, у которых отсутствуют противопоказания по здоровью и при наличии медицинской справки.

Наполняемость группы: минимальное количество: 10 человек, максимальное количество: 20 человек.

Объем программы: 108 часов

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: недельная нагрузка составляет 3 часа, занятия проводятся два раза в неделю (1, 2 занятия, продолжительность занятия 40 минут, перерыв 10 минут). Занятия проводятся в спортивном зале и на стадионе, на открытом воздухе.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: индивидуально-групповая, групповая, фронтальная

Особенности организации образовательного процесса форма реализации программы: традиционная.

1.2 Цель программы

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с ОВЗ, посредством формирования физической культуры, адаптация обучающегося к жизни в социуме, его самореализация.

1.3 Задачи программы

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитывающие:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданского и патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

1.4 Планируемые результаты

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Будут знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями;
- о профилактике травматизма;
- простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- правила подвижных игр.

Будут уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств;
- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- соблюдать безопасность в играх и при проведении

соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) игры, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;

– достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве;

- умение организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементарные соревнования;

– умение строить общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– формирование личной потребности и смысла в спортивной тренировке и занятиях в спортивной секции,

– умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

– готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения и этики;

– смогут участвовать в соревнованиях.

1.5 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка, техника безопасности	3	2	1	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	39	4	35	Наблюдение и анализ
3.	Техническая подготовка	26	4	22	Наблюдение и анализ
4.	Тактическая подготовка	7	2	5	Наблюдение и анализ
5.	Учебно-тренировочные занятия	30	-	30	Наблюдение и анализ
6.	Сдача нормативов	3	1	2	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		108	13	94	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Теоретическая подготовка, техника безопасности

Теория:

Теоретическая подготовка.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям.

Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Практика:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

Закрепление навыка правильной осанки. Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. Ходьба и бег в различных формах коллективного

передвижения. Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта.

Прыжки.

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля.

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки. Структура движений. Положение тела. Исходное положение. Траектория движения. Амплитуда движения. Темп движений. Скорость движения. Сила движения. Ритм.

Практика:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо(влево), толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге в стороны и назад; на месте и в движении.

Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Бег в среднем темпе до 6 минут. ОРУ в парах.

Ускорения из различных исходных положений, челночный бег 3х10 и 10х10 метров. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки через гимнастические

скамейки на двух ногах. Разновидности прыжков через скакалку на одной и двух ногах на месте и в движении.

ОРУ с набивными мячами (2кг, 5кг). Метание теннисного мяча. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с эстафетной палочкой. Линейные эстафеты без предмета. Бег в медленном темпе до 8 минут. Техника тройного прыжка. Техника бега с высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки.

Тактика прыжка в длину. Тактика бега на короткие дистанции.

Тактические действия в беге на средние и длинные дистанции Тактика метания.

Правила игры, тактические и технические действия.

Практика:

Подвижные игры на скорость реакции. Командные спортивные игры.

Встречные и круговые эстафеты.

Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия.

Теория: Правила проведения спортивных и подвижных игр. Правила судейства.

Практика:

Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на скорость реакции.

Командные спортивные игры. Встречные и круговые эстафеты. Кроссы на разные дистанции.

Раздел 6. Сдача нормативов

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Календарно-тематическое планирование (Приложение 1)

2. Комплексе организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточных аттестаций
1.	Группа № 1	1 год обучения	01.09.23	24.05.24	36	70	105	Вторник 15.30-16.10 16.20-17.00 Среда 16.20-17.00	30.05.2024 01.05.2024	декабрь. май

2.2 Оценочные материалы

Основными критериями оценки группы по легкой атлетике являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники легкой атлетики
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части общей физической подготовки.

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Челночный бег 10x10м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 100 метров (10x10м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 5 кубиков (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и

выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Метание теннисного мяча 150 г. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч одной рукой сзади. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Оценивается длина броска.

2. Тестовые задания для оценки освоения программы в части технической подготовки

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

Девушки		Юноши	
№ п/п	Упражнения	№ п/п	Упражнения
1	Бег 30 метров, сек	1	Бег 30 метров, сек
2	Прыжок в длину, см	2	Прыжок в длину, см
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	3	Челночный бег 3 x 10 м, сек
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	4	Подтягивание, кол-во раз

3. Тестовые задания для оценки освоения программы в части тактической подготовки

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики.

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений или действий по задуманному плану:

1. Бег с определенным изменением скорости;
2. Начало прыжков с установленной высоты;
3. Перемена тактической схемы.

2.3 Формы аттестации

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей ребенка с ОВЗ.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

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

2.4 Методические материалы

Современные педагогические технологии:

- технология уровневой дифференциации;
- игровые технологии;
- технология группового обучения;
- здоровьесберегающие технологии

Методы обучения:

- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический метод;
- игровой метод

Особенности и формы организации учебного процесса:

Основными формами образовательной деятельности в спортивной секции являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебно-тренировочные занятия;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Алгоритм учебного занятия:

1. Анализ предыдущего учебного занятия.

2. Моделирующий этап.

По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия.

Алгоритм может изменяться, уточняться, детализоваться в каждом конкретном случае.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы аттестации/контроля
1	ОФП	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки, набивные мячи, секундомер, рулетка, утяжелители. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Беседа, практическое занятие, контрольное занятие, диагностика	Контрольно-тестовые упражнения
2	СФП	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, диски, метательные мячи. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Контрольно-тестовые упражнения

3	Технические элементы	<u>Оборудование:</u> Гантели, мешки с песком, набивные мячи, круговая дорожка, прямая дорожка. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, видеозаписи	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятия	Контрольно-тестовые упражнения
4	Соревновательная подготовка	<u>Оборудование:</u> Беговые дорожки, секторы для прыжков и метаний. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи легкоатлетических соревнований.	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Соревнования, турниры

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

стенка гимнастическая – Ф

гимнастический мат – Ф

гимнастический конь - Д

гимнастическая скамейка – Ф

гимнастический обруч – П

гимнастическая скакалка – Ф

гимнастическая палка - П

мяч резиновый – П

мяч баскетбольный - П

мяч волейбольный – П
мяч футбольный – П
мяч набивной 2-3 кг - П
кегли – П
секундомер – Д
рулетка – Д
свисток – Д
барьер – П
стойки для прыжков в высоту – Д
планка для прыжков в высоту – Д
мяч теннисный – Ф
аптечка - Д

Информационное обеспечение

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.kazedu.kz/>

<http://summercamp.ru/>

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования;
- взаимодействие с педагогическими работниками образовательного учреждения (педагог-психолог, педагог-организатор).

3. Рабочая программа воспитания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как

честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Целью воспитательной работы в деятельности объединения является создание личностно-ориентированной образовательной среды, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей, педагогов и специалистов.

Задачи воспитания:

- способствовать активизации и ориентации интересов воспитанников на интеллектуальное, физическое и духовное развитие.
- изучить потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики детей;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- создать условия для интеллектуального, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащегося;
- развивать активную жизненную позицию ребенка.

Планируемые результаты воспитательной работы

В процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется:

- воспитание социально-личностных качеств школьников;
- развитие инициативности, любознательности, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей;
- воспитание здорового образа жизни.

Методы воспитательной работы

Могут быть: слово, наглядность, стимулирование, упражнения, тренировка, дискуссия, поиск и т.п.

Педагогический прием в воспитании (интонация, поощрение, эмоциональная отзывчивость, тактильные прикосновения, убеждение, перевод бытовой ситуации в воспитательную и т. д.).

Формы воспитательной работы:

- спортивные соревнования;
- день здоровья;
- соревнования между командами детей и их родителями.

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Наименование мероприятий		Дата проведения	Ответственный
1.	Всероссийская антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	Турнир с привлечением родителей	октябрь	Слатин А.А.
2.	День отца	Спортивный праздник с привлечением родителей	октябрь	Слатин А.А.
3.	День Народного Единства	Легкоатлетические забеги	ноябрь	Слатин А.А.
4.	День Конституции «Я гражданин России»	Турнир	декабрь	Слатин А.А.
5.	День защитника Отечества	Веселые старты	февраль	Слатин А.А.
6.	Городские спортивные соревнования	Спортивные соревнования	апрель	Слатин А.А.
7.	День Победы	Легкоатлетические забеги	май	Слатин А.А.

4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н.Н. Развивающие игры для дошкольников / Н.Н. Васильева. – Ярославль, 2005.
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.

8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. – М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
12. Останко Л.В. Футбол для детей / Л.В. Останко. – СПб., 2006.
13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. –Ярославль, 2005.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
			Теория	3			
1	05.09 06.09	05.09 06.09	Инструктаж по охране труда на занятиях по легкой атлетике. История возникновения легкой атлетики. Знакомление с видами легкой атлетики. Видео материалы соревнований по легкой атлетике.		Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени». спортивный зал, школьный стадион	
			Общая физическая подготовка	39			
2	12.09 13.09	12.09 13.09	Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Многократное поднимание прямых ног в висе.	3	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени». спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
3	19.09 20.09	19.09 20.09	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	3	Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени». спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
4	26.09 27.09 03.10 04.10	26.09 27.09 03.10 04.10	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	6	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени». спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
5	10.10 11.10	10.10 11.10	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	3	Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени». спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
6	17.10 18.10	17.10 18.10	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному	3	Практико-ориентированная	ОКОУ «Курская школа «Ступени».	Оперативный

			сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие.		направленность	спортивный зал, школьный стадион	
7	24.10 25.10 31.10 01.11	24.10 25.10 31.10 01.11	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости.	6	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Оперативный
8	07.11 08.11	07.11 08.11	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать». Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	3	Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный
9	14.11 15.11	14.11 15.11	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	3	Образовательно-тренировочная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Текущий
10	21.11 22.11 28.11 29.11	21.11 22.11 28.11 29.11	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	6	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный
11	05.12 06.12	05.12 06.12	Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов.	3	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Текущий
			Техническая подготовка	26			
12	12.12 13.12	12.12 13.12	Обучение подвижным играм.	3	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный
13	19.12	19.12	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	2	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий

						школьный стадион	
14	20.12	20.12	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой; - изучение техники бега по прямой.	1	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
15	26.12 27.12	26.12 27.12	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	3	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
16	09.01	09.01	Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений.	2	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
17	10.01	10.01	Совершенствование техники высокого старта: поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
18	16.01 17.01	16.01 17.01	Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.	3	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
19	23.01 24.01	23.01 24.01	Бег 60-100м с низкого старта. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину согнув ноги. Скоростно-силовые качества.	3	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
20	30.01 31.01	30.01 31.01	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель. Скоростно-силовые качества.	3	Образовательно-познавательная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий

21	06.02	06.02	Бег 2000м. Метание м/м в цель, гранаты.	2	Практико-ориентированная направленность	спортивный зал, школьный стадион ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
22	07.02 13.02	07.02 13.02	Бег 60-100м с низкого старта. Прыжки в длину, согнув ноги. Развитие координации.	3	Групповая	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
			Тактическая подготовка	7			
23	14.02 20.02	14.02 20.02	Тактика прыжка в длину. Тактика бега на короткие дистанции. Тактические действия в беге на средние и длинные дистанции. Тактика метания.	3	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
24	21.02	21.02	Тактические действия в беге на средние и длинные дистанции. Тактика метания.	1	Практико-ориентированная направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
25	27.02	27.02	Спортивные и подвижные игры. Правила игры, тактические и технические действия.	2	Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
26	28.02	28.02	Подвижные игры на скорость реакции. Командные спортивные игры. Встречные и круговые эстафеты.	1	Игровая направленность	ОКОУ «Курская школа «Ступени», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
			Учебно-тренировочные занятия	29			
27	05.03 06.03 12.03	05.03 06.03 12.03	Бег на средние дистанции 300-500-600м.	6		ОКОУ «Курская школа «Ступени».	Этапный Текущий

	13.03	13.03				спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
28	19.03 20.03	19.03 20.03	Бег на длинные дистанции 1000-2000м. Подвижная игра «Поймай палку». Подвижная игра «Поймай мяч».	3		ОКОУ «Курская школа «Ступени»», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
29	26.03 27.03 02.04 03.04	26.03 27.03 02.04 03.04	Эстафетный бег. Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «Охотники и утки».	6		ОКОУ «Курская школа «Ступени»», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
30	09.04 10.04 16.04 17.04	09.04 10.04 16.04 17.04	Бег на средние дистанции 400-500-800м. Подвижная игра «Перехвати мяч». Подвижная игра «В одно касание».	6		ОКОУ «Курская школа «Ступени»», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
31	23.04 24.04	23.04 24.04	Бег 60-100м. Подвижная игра «В одно касание». Подвижная игра «День и ночь».	3		ОКОУ «Курская школа «Ступени»», спортивный зал, школьный стадион	Этапный Текущий
	30.04 07.05 08.05 14.05	30.04 07.05 08.05 14.05	Встречные и круговые эстафеты. Командные соревнования.	5		ОКОУ «Курская школа «Ступени»», спортивный зал, школьный стадион	
31	15.05 21.05 22.05	15.05 21.05 22.05	Сдача нормативов	3		ОКОУ «Курская школа «Ступени»», спортивный зал, школьный стадион	Контрольное занятие
	Итого:	107 часов					