

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета

Председатель Педагогического совета
Н.В. Терновская
Протокол №7 от 17.06.2022

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ №104 от 17.06.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

для обучающихся 9-17 лет

Срок реализации программы: 3 года.

Третий год обучения
2022-2023 учебный год

Разработчик программы: Дегтярева Ирина Борисовна, учитель физической культуры

п.Большое Исаково, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативным основанием для составления рабочей программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196;
- Закон об образовании в Калининградской области;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав ГБУ КО «Школа-интернат №7»;
- Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика».

Направленность дополнительной образовательной программы: программа физкультурно-спортивной направленности.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Интерес к легкой атлетике с каждым годом растёт не только среди мальчиков, но и среди девочек, по массовости и популярности опережает многие виды спорта. К тому же, легкая атлетика является эффективным средством физического воспитания. Занятия данным видом спорта способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма подростков и молодежи. Укрепляют и повышают уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств, формирует двигательные навыки. Многоборное содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она в свою очередь, обеспечивает юным спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения результатов более высокого уровня. Программа объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывает рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития воспитанников. Полная реализация программы поможет воспитанникам достичь результатов 2, 1 спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» содействует приобретению обучающимися с интеллектуальными нарушениями необходимых умений, навыков для поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни, развивать физические качества, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Отличительные особенности программы является то, что ее основой станет не только технико-тактическая подготовка юных легкоатлетов, но и общее физическое развитие детей. Помимо этого, программа способствует расширению спортивного кругозора,

активизирует интерес детей к спорту как таковому. Программа построена на идеях лично-ориентированного дополнительного образования детей. Заложенный в детях двигательный потенциал реализуется наиболее полно, если образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие физических способностей каждого обучающегося.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Педагогическая целесообразность

Программа по легкой атлетике является одним из механизмов реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья через всестороннее развитие двигательной активности обучающегося при занятиях легкой атлетикой.

В работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства (чередование видов практической деятельности, выполнение упражнений небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средства наглядности и т.п.);
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать двигательную деятельность детей, формировать необходимые навыки деятельности;
- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности ребенка;
- проявляет во время работы с ребенком педагогический такт;
- поощряет малейшие успехи ребенка.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 204 часа, включая участие в соревнованиях.

Формы обучения

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации.

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 12 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

В процессе подготовки учащихся по программе легкой атлетики обучение имеет определенные цель и задачи.

Цель адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: обеспечение разносторонней физической подготовки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

- закрепить знания детей об истоках, традициях и истории легкой атлетики, её правилами;
- закрепить освоение выполнения технических действий и приемов с предметом и без предмета, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;
- закрепить формирование представления о здоровом образе жизни;
- стимулировать детей на самостоятельное выполнение физических упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;
- прививать аккуратность, бережливость, трудолюбие;
- воспитывать интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;
- сформировать навыки коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;
- способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);

Развивающие:

- развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;
- развитие основных физических качеств;
- развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;
- сформировать интерес к традициям и истории легкой атлетики;
- стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания.

Задачи третьего года обучения

Образовательные:

- закрепить знания детей об истоках, традициях и истории легкой атлетики, её правилами;
- закрепить освоение выполнения технических действий и приемов с предметом и без предмета, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;
- закрепить формирование представления о здоровом образе жизни;
- стимулировать детей на самостоятельное выполнение физических упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;

- прививать аккуратность, бережливость, трудолюбие;
- воспитывать интерес и внимание к другим, способность к состраданию и сочувствию;
- сформировать навыки коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;
- способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству);

Развивающие:

- развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;
- развитие основных физических качеств;
- развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;
- сформировать интерес к традициям и истории легкой атлетики;
- стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания.

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). У обучающихся отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

3. ПОДХОДЫ И ПРИНЦИПЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

Дифференцированный подход направлен на создание дополнительной общеразвивающей программы, обеспечивающей разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ, ФОРМЫ РАБОТЫ

Технико-тактическая подготовка.

Специальная техническая подготовка.

Технологии адаптивной физической подготовки.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ

Результатом деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будут их выступление на соревнованиях по легкой атлетике различных уровней. Переживание ситуации успеха, принятие ближайшим окружением их достижений отразится на психологическом состоянии особых детей и повысит уровень их коммуникативного общения и самооценки. Это создаст предпосылки для более комфортного вхождения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) во взаимодействие с миром здоровых сверстников и взрослых.

В результате освоения программы у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будут сформированы:

- позитивная, социально направленная учебная мотивация,
- познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся будет проявлять:

- устойчивый интерес к спорту, легкой атлетике, здоровому образу жизни;
- ответственность перед коллективом;
- доброту и толерантное отношение к сверстникам;
- стремление поддерживать атмосферу эмоционального комфорта и сотрудничества;
- принятие особенностей каждого в коллективе;
- достаточно высокий уровень самооценки;
- систему нравственных ориентиров;
- креативную направленность интересов.

Обучающийся будет знать:

- истоки, традиции и историю легкой атлетики, правила;
- технические действия и приемы, комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств;
- о здоровом образе жизни;
- индивидуальные упражнения.

Обучающийся будет уметь:

- играть в подвижные игры;
- решать несложные тактические задачи в игре;
- обсуждать просмотр спортивных соревнований, тренировки;
- соблюдать правила игры;
- свободно двигаться на спортивной площадке;
- владеть терминологией легкой атлетики.

Обучающийся сможет развить:

- скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;
- основные физические качества;
- практические навыки, природные задатки и физические способности;
- интерес к традициям и истории легкой атлетики;
- ассоциативную память, внимание.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» оцениваются как итоговые на момент завершения изучения программы.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- 1) закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описание объекта и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- 2) позволяет осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и развития их жизненной компетенции;
- 3) обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы, позволяющий оценивать в единстве предметные и личностные результаты его образования.

Система оценки результатов включает целостную характеристику выполнения обучающимся следующих действий, отражающих их успеваемость по изучаемой дополнительной общеразвивающей программе:

- оценка в форме «Зачет»:

1 группа:

Обучающиеся данной группы способны достаточно полно воспроизводить изучаемый материал. Приемы контроля сформированы, работоспособность высокая. Владеют техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях легкой атлетики, оказывают помощь, страховку при выполнении упражнений, судят и организуют соревнования по легкой атлетике, выступают на соревнованиях разного уровня.

- оценка в форме «Незачет»:

2 группа:

Учащиеся данной группы изучаемый материал воспроизводят отдельно. Приемы контроля не сформированы. Темп работы низкий.

Формы подведения итогов реализации программы

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы для обучающихся с умственной отсталостью;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Текущий контроль осуществляется педагогическим работником, реализующим дополнительную общеобразовательную программу. Текущий контроль проводится педагогом по окончании каждой четверти в форме проведения практических занятий по легкой атлетике по пройденному материалу с выставлением оценки в форме «зачет»- «незачет».

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года. К годовой промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся спортивной секции «Легкая атлетика». Проведение промежуточной аттестации по дополнительной общеразвивающей программе проводится в форме итоговых соревнований.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умственной отсталостью данной программы осуществляется педагогом на основе участия в соревнованиях с выставлением оценки в форме «зачет» - «незачет». Предметом итога освоения обучающимися программы «Легкая атлетика» является достижение результатов освоения программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Соревнования
2	ОФП	21	-	21	Соревнования
3	СФП	13	-	13	Соревнования
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	Соревнования
5	Специальная техническая подготовка	4	-	4	Соревнования
6	Контрольные и переводные нормативы	2	-	2	Соревнования
Итого		68	5	63	63

8. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

Теория:

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практика:

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).

Бег на выносливость.

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Толкание ядра, работа с набивным мячом.

Бег с преодолением препятствий.

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;
- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;

Учащиеся должны уметь:

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 2000 м.

По завершении раздела предусмотрены соревнования.

9. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Вид контроля	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1	Спринтерский бег	1	Изучение нового материала	Низкий старт до 30-50 м, бег с ускорением 60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	
2	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого	Текущий	Презентация

				упражнений на здоровье	старта		
3	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Текущий	
4	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
5	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
7	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Текущий	
8	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	
9	Спринтерский бег	1	Изучение нового материала	Низкий старт до 30-50 м, бег с ускорением 60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с	Текущий	

				качеств. Инструктаж по ТБ	низкого старта		
10	Низкий старт	1	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	
11	Низкий старт	1	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Текущий	
12	Низкий старт	1	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Текущий	Презентация
13	Низкий старт	1	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Текущий	
14	Низкий старт	1	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Текущий	
15	Низкий старт	1	Совершенство- вание ЗУН	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого	Текущий	

				упражнений на различные системы организма	старта		
16	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Карточки
17	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	
18	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	
19	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Карточки
20	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	
21	Развитие скоростной	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь	Текущий	Карточки

	выносливости		ование	упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		
22	Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий	
23	Развитие силовой выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	
24	Преодоление препятствий	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточки
25	Переменный бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 12 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
26	Гладкий бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	
27	Развитие выносливости.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий	
28	Развитие силовой выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	

				(юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
29	Преодоление препятствий	1	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
30	Переменный бег	1	Совершенство- вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 12 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
31	Гладкий бег	1	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	
32	Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Текущий	
33	Переменный бег	1	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
34	Кроссовая подготовка	1	Совершенство- вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
35	Развитие силовой выносливости	1	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	
36	Гладкий бег	1	Совершенство- вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого	Текущий	

					бега по стадиону.		
37	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
38	Высокий старт	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
39	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
40	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	
41	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.		Текущий	Карточки
42	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	

43	Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	Презентация
44	Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	
45	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	Карточки
46	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Корректировка техники бега	Текущий	Карточки
47	Повторение пройденного	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 2 5 минут – юноши, до 20 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
48	Развитие выносливости.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	
49	Переменный бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м	Тестирование бега на 3000 метров без учета времени	Текущий	
50	Кроссовая подготовка	1	Совершенствование	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Демонстрировать технику гладкого	Текущий	Презентация

			ЗУН	Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бега по стадиону.		
51	Развитие силовой выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
52	Гладкий бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
53	Гладкий бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
54	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
55	Высокий старт	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	
56	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 –	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	Презентация

				14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.			
57	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	
58	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
60	Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование ЗУН	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	
61	Метание мяча на дальность.	1	Совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 –	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Презентация

				14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.			
62	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Текущий	
63	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
64	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
65	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Корректировка техники бега	Текущий	
66	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	
67	Контрольно – нормативное занятие	1	Соревнование	Прыжки в длину с места (см), Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с) Бег на 200 м (с) Бег на 400 м (с) Бег на 800 м (мин.с) Бег на 1000 м (мин.с) Бег на 1500 м (мин.с) Бег на 2000 м (мин.с)		Итоговая аттестация	

				Прыжки в длину с разбега (м,см) (на выбор учителя)			
68	Подведение итогов	1	Соревнование	Прыжки в длину с места (см), Бег на 60 м (с) Бег на 100 м (с) Бег на 200 м (с) Бег на 400 м (с) Бег на 800 м (мин.с) Бег на 1000 м (мин.с) Бег на 1500 м (мин.с) Бег на 2000 м (мин.с) Прыжки в длину с разбега (м,см) (на выбор учителя)		Итоговая аттестация	

10. Учебно-методические пособия. Список литературы

На занятиях с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) используются наглядные пособия, облегчающие изучение материала:

–дидактические пособия (карточки, инструкции, раздаточный материал, вопросы и задания для устного опроса, справочные материалы, тексты);

–звуковые (аудиозаписи);

–смешанные (видеозаписи, фрагменты телепередач и кинофильмов, материалы со специализированных сайтов в Интернете);

–статьи из газет и журналов;

–спортивная форма и аксессуары;

–спортивный инвентарь (мячи, скакалки, сетка футбольная, ворота футбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, стойки, обручи, рулетка).

Методические пособия для реализации программы:

– планы-конспекты открытых и конкурсных занятий, соревнований;

– фото и видеоматериалы о коллективе и его традициях;

– записи удачных выступлений на соревнованиях;

– альбомы с фотографиями и статьями из СМИ;

– аудиозаписи (фонотека спортивных песен, стихов о спорте, легкой атлетике);

– книги по истории легкой атлетики, фото выпускников;

– список Интернет-ресурсов для освоения педагогом современных образовательных технологий в работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и их родителями по вопросам организации, разработки рабочих программ и пособий, методического обеспечения занятий, повышения профессионального мастерства.

Практические методы: выполнение спортивных элементов; посещение соревнований участие в соревнованиях.

Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению.

Методы создания положительной мотивации обучающихся:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью;

- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний и навыков; информирование о прогнозируемых результатах образования.

Информационное обеспечение реализации программы.

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).

Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

Сайты:

1. Советский спорт - www.sovsport.ru
2. Спорт - tatsport.com
3. Спорт-экспресс - www.sport-express.ru

Литература для педагогов:

1. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.2021.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 2019.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкой атлетике. 2020.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика
5. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. 2019.
6. Назаров В.Т. Движение спортсмена. 2014.
7. Научный атлетический вестник по легкой атлетике.
8. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика программа.
9. Пирогова И.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2016.
10. Попов А.Л. Спортивная психология. 2021.
11. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2021.
12. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2020.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2020.

14. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2010.
15. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2010.
16. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 2010
17. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2011.
18. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 2010.
19. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2020.
20. А.Л. Попов. Спортивная психология. 2020.
21. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. 2017.
22. В.Г. Никитушкин. Легкая атлетика. Программа.
23. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика

Литература для обучающихся и родителей:

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 2016.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 2014.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2021.
4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2020.
5. Научный атлетический вестник по легкой атлетике.

