

**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 №4 от 20.02.2023

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ №24/1 от 28.02.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Третий год обучения

Разработчик программы: Дегтярева Ирина Борисовна, учитель физической культуры

п.Большое Исаково, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Коррекция двигательных нарушений средствами адаптивного спорта является важным направлением коррекционно-воспитательной работы. Обучение детей с ОВЗ (умственной отсталостью) по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» позволит детям преодолевать типичные для их физического развития затруднения; развивать мотивацию к двигательной деятельности, ведению здорового образа жизни; влиять на темп выполнения заданий, понимания инструкций; поднимать уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение), развития координации движений; справляться с повышенной впечатлительностью (тревожностью, болезненностью реакции на тон голоса партнера, изменениями в настроении, инфантилизмом, низкой самооценкой, утомляемостью, зависимостью от постоянной помощи взрослого).

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» составляют:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28;
4. 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);
5. Методические рекомендации к структуре и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ всех направленностей (приложение к письму Министерства образования Калининградской области от 31.01.2023 №1100);
6. Устав ГБУ КО «Школа-интернат №7»;
7. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика».

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

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 объясняет необходимость 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.

Цель реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

- оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации);
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными потребностями в коммуникации, в том числе с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;
- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы, в том числе, через:
 - знакомство детей с истоками, традициями и историей легкой атлетики, правилами;
 - освоение выполнения технических действий и приемов с предметом и без предмета, комплексов упражнений на развитие специальных физических качеств;
 - формирование представления о здоровом образе жизни;
 - стимулирование детей на самостоятельное выполнение физических упражнений.

Воспитательные:

- формировать культуру духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- формировать нравственные качества личности: доброту, дружелюбие, ответственность, самостоятельность, чувство собственного достоинства;
- формирование у детей физического восприятия спорта;
- воспитание спортивной активности у детей;
- воспитание внимательного отношения к партнеру в общении, интереса и внимания к другим, способности к состраданию и сочувствию; формирование навыков коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;
- воспитание трудолюбия, выдержки и наблюдательности, аккуратности, бережливости, трудолюбия;

— способствовать накоплению и развитию жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству).

Развивающие:

- развитие спортивного мышления, координации, повышение уровня физической подготовленности;
- развивать скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега;
- развитие основных физических качеств; развитие индивидуальных физических способностей, учитывая возможности детей;
- развитие навыков работы в команде и приобщение детей к национальной спортивной культуре;
- развивать практические навыки, природные задатки и физические способности обучающихся;
- сформировать интерес к традициям и истории легкой атлетики;
- стимулировать развитие ассоциативной памяти, внимания;
- развитие положительных личностных качеств таких, как дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, активность, чувства коллективизма;
- формировать уважение к культуре и традициям народов России.

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 систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

Принцип активности субъектов образовательного процесса предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.

Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательном процессе разнообразных видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием соревнований, а также посещением спортивных мероприятий.

Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения, понимании и принятии традиций, ценности и культуры представителей другой национальности и веры. Толерантность является основой педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности, исключают фактор боязни неправильного ответа.

Принцип гуманизации образовательного пространства через установление педагогического взаимодействия между учителем, обучающимися и членами их семей как важнейшее условие полноценного развития личности ребенка в плане семейного воспитания.

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.

В формировании программы учитываются:

- 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 И ФОРМЫ РАБОТЫ

Тренировочный процесс по программе легкой атлетики в целом имеет развивающий характер, он направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию двигательных интересов детей и на развитие у них физических способностей. Достижение учащимися определенного уровня компетенций должно быть средством разностороннего развития ребенка и его способностей.

Программа предполагает использование новых образовательных технологий, рассчитанных на самообразование детей и их максимальную самореализацию в обществе.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных физических способностей ребенка.

Технология дифференцированного обучения по интересам детей является самым широким путем личности в систему здорового образа жизни через спорт. Важной задачей технологии дифференцированного обучения по интересам является определение специальных интересов, наклонностей, способностей детей. Дифференциация углубляется и переходит в индивидуализацию обучения, что означает организацию учебного процесса, при которой выбор способов, приемов, темпа обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей с ОВЗ.

Элементы технологии индивидуализации обучения также используются в программе. Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого воспитанника, следить за его продвижением, вносить необходимую коррекцию.

Групповые технологии позволяют организовать совместные действия, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Во время групповой работы педагог контролирует, отвечает на вопросы, регулирует выполнение заданий, оказывает помощь, стимулирует детей к выполнению этих функций во временных группах.

Игровые технологии лежат в основе занятий. Игра – это вид деятельности, который помогает активно включить ребенка в деятельность, улучшает его позиции в коллективе, создает доверительные отношения.

Педагогом применяются следующие методы работы:

1. Метод словесного описания упражнений: постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод.

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для легкой атлетики качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АДОП

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.

Образовательные:

- психолого-педагогическая помощь, реабилитация (абилитация);
- дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;
- вербальная и невербальная коммуникация для обучающихся с выраженными потребностями в коммуникации, в том числе с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;
- самостоятельность и независимость при освоении доступных видов деятельности;
- интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы.

Воспитательные:

- формирование культуры духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- формирование нравственных качеств личности: доброты, дружелюбия, ответственности, самостоятельности, чувства собственного достоинства;
- формирование у детей физического восприятия спорта;
- воспитание спортивной активности у детей;
- воспитание внимательного отношения к партнеру в общении, интереса и внимания к другим, способности к состраданию и сочувствию; формирование навыков коллективного общения в процессе спортивной деятельности и в социуме;
- воспитание трудолюбия, выдержки и наблюдательности, аккуратности, бережливости, трудолюбия;
- накопление и развитие жизненных социальных компетенций (автономность, ответственность, самокритичность, скромность, социальный интерес, готовность к сотрудничеству).

Развивающие:

- развитие спортивного мышления, координации, повышение уровня физической подготовленности;
- развитие скорости реакции, координации в пространстве, техники функционального бега;
- развитие основных физических качеств; развитие индивидуальных физических способностей;
- развитие навыков работы в команде и приобщение детей к национальной спортивной культуре;
- развитие практических навыков, природных задатков и физических способностей обучающихся;
- сформированный интерес к традициям и истории легкой атлетики;
- развитие ассоциативной памяти, внимания;

- развитие положительных личностных качеств таких, как дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, активность, чувства коллективизма;
- сформированное уважение к культуре и традициям народов России.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Педагогическая диагностика визуальная. Входной контроль и промежуточные результаты обучения осуществляются с использованием метода наблюдения: оцениваются физические и психоэмоциональные способности и возможности ребенка, уровень его физической подготовленности в освоении курса программы.

Промежуточный и итоговый контроль проводится в форме соревнований, согласно плану общешкольных мероприятий.

Формы подведения итогов реализации программы

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

Предметом итога освоения обучающимися программы является достижение результатов освоения программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умственной отсталостью дополнительной общеразвивающей программы осуществляется педагогом на основе проведения и участия в соревнованиях.

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Третий год обучения

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

8. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Наблюдение	Презентация, спортивное оборудование и инвентарь

				легкоатлетических упражнений на здоровье			
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
7	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь

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 качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Наблюдение	Презентация, спортивное оборудование и инвентарь
10	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 упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
11	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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
12	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	Наблюдение	Презентация, спортивное оборудование и инвентарь
13	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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
14	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	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь

				на различные системы организма			
15	Низкий старт	1	Совершенство 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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
16	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенство 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).	Наблюдение	Карточки
17	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенство 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).	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
18	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенство 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).	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
19	Развитие скоростной выносливости	1	Совершенство	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).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Наблюдение	Карточки

				Учебная игра.			
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 демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
21	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 демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Наблюдение	Карточки
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
24	Преодоление препятствий	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Наблюдение	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	Уметь демонстрировать физические кондиции	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь

				минут.			
26	Гладкий бег	1	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
27	Развитие выносливости.	1	Совершенство- вание	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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
28	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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
31	Гладкий бег	1	Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
33	Переменный бег	1	Совершенство- вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого	Уметь демонстрировать	Наблюдение	Спортивное оборудование

			ЗУН	старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	физические кондиции		и инвентарь
34	Кроссовая подготовка	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
35	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 (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
36	Гладкий бег	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Уметь пробегать 60 м с максимальной	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь

				метров – на результат.	скоростью		
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.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Наблюдение	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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Презентация, спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Карточки

46	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенство	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	Наблюдение	Карточки
47	Повторение пройденного	1	Совершенство 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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
48	Развитие выносливости.	1	Совершенство	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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
49	Переменный бег	1	Совершенство ЗУН	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м	Тестирование бега на 3000 метров без учета времени	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
50	Кроссовая подготовка	1	Совершенство ЗУН	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Наблюдение	Презентация, спортивное оборудование и инвентарь
51	Развитие силовой выносливости	1	Совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
52	Гладкий бег	1	Совершенство 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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь

53	Гладкий бег	1	Совершенство- вание 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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
54	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Совершенство- вание 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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
55	Высокий старт	1	Совершенство- вание	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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
56	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенство- вание 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	Наблюдение	Презентация, спортивное оборудование и инвентарь
57	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенство- вание 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	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь

				шага			
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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 х 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.	Наблюдение	Презентация, спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
63	Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный	Уметь демонстрировать	Наблюдение	Спортивное оборудование

			ЗУН	бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	технику прыжка в длину с места.		и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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.	Наблюдение	Спортивное оборудование и инвентарь
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) Прыжки в длину с разбега (м,см) (на выбор учителя)	Уметь демонстрировать технику бега, прыжков в длину	Итоговая аттестация/соревнования	Спортивное оборудование и инвентарь
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)	Уметь демонстрировать технику бега, прыжков в длину	Итоговая аттестация/соревнования	Спортивное оборудование и инвентарь

				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)			
--	--	--	--	--	--	--	--

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

Основная литература:

1. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.2021.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 2019.
3. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.2017.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. 2010
5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г. Критерии отбора в легкой атлетике. 2020.
6. Зеличенок В.Б., В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2020.
7. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика
8. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика
9. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. 2019.
10. Мехрикадзе В.В., Тренировка юного спринтера. 2010.
11. Назаров В.Т. Движение спортсмена. 2014.
12. Научный атлетический вестник по легкой атлетике.
13. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика программа.
14. Никитушкин. В.Г. Легкая атлетика. Программа.
15. Пирогова И.А., Иващенко Л.Я., Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.2016.
16. Попов А.Л. Спортивная психология. 2021.
17. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2021.
18. Попов А.Л.. Спортивная психология. 2020.
19. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2020.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2020.
21. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2010.
22. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 2011.
23. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2010.

Дополнительная литература:

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

