

Казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Адаптивная школа № 18»

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета от « 30 » <u>август</u> 20 <u>22</u> г., протокол № <u>1</u></p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор КОУ «Адаптивная школа № 18» <i>Бродский И.Ю.</i> ФИО Приказ № <u>14</u> от « <u>31</u> » <u>август</u> 20 <u>22</u> г.</p> 
--	--

**АДАптированная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**
физкультурно-спортивной направленности
«Лёгкая атлетика»
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 9–17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования КОУ «Адаптивная школа №18»
А.С.Недра

Содержание

1. Пояснительная записка	3-8
2. Учебно-тематическое планирование	8-10
3. Содержание программы	10-18
4. Контрольно-оценочные средства	18
5. Условия реализации программы	19-20
3. Список литературы	20-21
4. Приложения	
4.1. Приложение № 1. Календарно – тематическое планирование	22-41
4.2. Приложение № 2. Контрольно-нормативные требования	42
4.3. Приложение №3. Протокол контрольных нормативов	43

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта направлена физкультурно-оздоровительная «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599;
- Приказом Министерством образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.3648-20».

Актуальность. Умственная отсталость является одним из наиболее распространенных нарушений развития. По оценкам ВОЗ количество людей с умственной отсталостью в мире насчитывает от 0,5 до 3% населения, при этом легкие формы умственной отсталости являются преобладающими.

Установлено, что вследствие тяжести интеллектуального дефекта, а также вследствие наличия сопутствующих заболеваний, вторичных нарушений, особенностей психической и эмоционально-волевой сферы, у детей с умственной отсталостью отмечаются недостатки физического развития, двигательных способностей, приспособляемости к физическим нагрузкам.

Нарушение физического развития ребенка с умственной отсталостью характеризуется отставанием в массе тела, его длины, нарушениями осанки, нарушением развития грудной клетки и др.

Кроме того, отмечается нарушение развития двигательных способностей, а именно: нарушение координационных способностей, в частности точности выполнения движений в пространстве, координации движений, ритма движений, дифференцирования мышечных усилий, пространственной ориентировки, равновесия. От здоровых сверстников умственно отсталые школьники отличаются отставанием в развитии физического качества силы мышц рук, ног, спины и живота.

Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы – не сформировано умение руководить своей деятельностью.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, происходит физическое, умственное и морально-волевое развитие личности школьника.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Легкая атлетика» способствует формированию позитивной психологии общения и духа соперничества. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается.

Новизна программы. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность программы «Легкая атлетика» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Легкая атлетика – основной вид спорта, в котором каждый участник может проявить все свои индивидуальные физические способности. Различные соперники на индивидуальных дистанциях и товарищи в эстафетах. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества.

Стремление превзойти соперника в скорости, выносливости, тактике и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательная обстановка в легкой атлетике непредсказуема. Каждый участник создает новые ситуации. Эти условия приучают постоянно анализировать стоит ли сейчас не упустить преимущество или наоборот сохранить силы до финала и немного уступить сейчас. Оценка свои сил и возможностей не малый фактор в победе, который можно развить тока путем постоянных тренировок и соревнований.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у участников проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность.

Эти особенности легкой атлетики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, легкая атлетика, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила соревнований;
- сведения об истории легкой атлетики;
- сведения о современных, легко атлетах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между подходами и забегами.

Отличительной особенностью адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

При составлении программы учтены особенности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с сопутствующими нарушениями (нарушения речи, слуха, опорно-двигательного аппарата, выраженные расстройства эмоционально-волевой сферы, включая ранний детский аутизм, и сочетанные (множественные) нарушения развития).

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с сопутствующими вторичными нарушениями предусмотрены особые образовательные потребности:

нарушения речи:

- гибкое варьирование двух компонентов - академического и жизненной компетенции в процессе обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных образовательных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями речи;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью.

нарушения аутистического спектра (РАС):

- постепенное, дозированное введение ученика в рамки группового взаимодействия. Первоначальная коммуникация выстраивается на уровне «педагог - ученик». На первоначальном этапе или при возникновении аффективных реакций, нежелательных форм поведения, необходимо постепенно выстраивать коммуникацию, приучая ребенка к правилам взаимодействия в группе;
- возможность чередования сложных и легких заданий;
- объемное задание важно разбить на более мелкие части, так ребенок усвоит материал лучше, можно задать последовательную индивидуальную подачу материала, не нарушая стереотипа поведения в рамках занятия и не создавая трудностей в работе с учебными материалами (при работе с учебно-методическим материалом у детей рассеивается внимание, теряется концентрация, что обусловлено тем, что ребенку приходится распределять внимание между объектами, а эта задача является довольно сложной);
- формирование учебного и временного стереотипа: у ученика должно быть четко обозначенное время занятия, план занятия, позволяет ребенку отслеживать выполненные задания;
- дозированное введение новизны;
- при невозможности формирования графических навыков и невозможности вербального взаимодействия использовать альтернативные средства коммуникации для обеспечения обратной связи.

нарушения слуха:

- использование специальных методов, приемов, способствующих усвоению знаний, умений и навыков, ориентированных на включение всех сохранных анализаторов;
- индивидуальный подход, включающий конкретную дозированную педагогическую помощь;
- создание адекватной среды жизнедеятельности;
- использование разных форм словесной речи, благодаря чему обеспечиваются полнота и точность восприятия учебной информации и организация речевого взаимодействия между субъектами учебной деятельности;
- сенсорные способы восприятия информации.

нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА):

- применение вспомогательных технических средств с учетом индивидуальных особенностей ученика;
- расположение мебели с учетом возможностей проезда;
- индивидуализация обучения;
- занятия в малых группах, включение в социальную активность с другими детьми на массовых мероприятиях;
- использование современных педагогических технологий.

Адресат программы. Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте 9-17 лет и предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для девочек (мальчиков) 3-10 классов КОУ

«Адаптивная школа № 18», обладающие необходимыми способностями и проявившие личное желание, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление обучающегося в объединение производится с согласия родителей (законных представителей).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 9 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» 1 год.

Объем и сроки реализации программы.

Программа предназначена для организации дополнительных физкультурно-спортивных занятий занимающихся в возрасте 9-17 лет. Продолжительность программы – 1 год. Структурно и содержательно программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 68 часа, по 2 раза в неделю.

Программа может быть использована специалистами по адаптивной физической культуре и предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа учащихся адаптивных школ.

Формы организации детей на занятии: индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся. Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе в занятия включены упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе. Большое внимание на этапе начальной подготовки отводится бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации. Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний.

Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках.

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности, достижение гармоничности в физическом развитии детей с умственной отсталостью легкой степенью в возрасте 9-17 лет.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

Обучающие:

- развитие необходимых физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);
- обучение правильному выполнению легкоатлетических упражнений.
- обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование представлений об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
- расширение сферы спортивно-культурных контактов подростков с нарушением интеллекта, занимающихся в объединении.

Развивающие

- развитие координации движений и основные физические качества;
- развитие двигательной активности обучающихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Коррекционно-развивающие:

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Оздоровительные:

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

Планируемые результаты освоения Программы

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

Личностные результаты:

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

воспитание потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

Знать и иметь представление

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

Уметь:

- Вести дневник самонаблюдения;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой
- Играть в различные подвижные игры.
- Выполнять игровые действия в мини-футболе и баскетболе, играть по упрощённым правилам.
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения.

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

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

Оздоровительные результаты:

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

2. Учебно-тематическое планирование

Учебный план

подготовки обучающихся, занимающихся в группах физкультурно-спортивной направленности второй год

Разделы подготовки	Кол-во часов (теоретический, практический)
1. Теоретическая подготовка	2 (1 т., 1 пр.)
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения	9 пр.
3. Развитие двигательных качеств	19 пр.
3.1. Развитие скоростно-силовых качеств	
<ul style="list-style-type: none">• Беговые упражнения• Прыжковые упражнения	

<ul style="list-style-type: none"> • Метания • Упражнения «на быстроту реагирования» • Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища • Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей 	
4.Развитие общей выносливости <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и смешанное передвижение • Бег умеренной интенсивности • Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости 	15 пр.
5.Упражнения для развития гибкости	1 пр.
6.Развитие двигательных умений и навыков <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба • Бег • Прыжки • Метания 	20 пр.
7.Воспитательно-образовательные мероприятия	2 пр.
ИТОГО	68

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график**

Часы	Виды подготовки										
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
2	Теоретическая подготовка	2									
9	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	Развитие двигательных качеств	1	4	4	5	5					
15	Развитие общей выносливости	1	2	2	1	1	2	2	2	2	
1	Упражнения для развития гибкости		1								
20	Развитие двигательных умений и навыков					3	4	4	5	4	
2	Воспитательно- образовательные мероприятия		1							1	

	Всего за месяц	5	9	7	7	10	7	7	8	8
68	Всего за год									

3. Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка (2ч.)

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо давать детям наиболее важные сведения, необходимые для физкультурного образования по следующим разделам: гигиенические знания и навыки, спортивный инвентарь, спортивные соревнования, правила поведения на занятиях, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

Занятия по теоретической подготовке лучше проводить в форме бесед с активным участием учеников. Беседы рекомендуется проводить до начала занятий в течение 5-10 минут. Также рекомендуется согласовывать материал бесед с предстоящим занятием.

Примерные темы для теоретической подготовки:

Форма одежды на занятиях и гигиена одежды.

Правила поведения и передвижения на занятиях.

Техника безопасности и правила пользования спортивными снарядами

Сведения о правильном дыхании при занятиях физической культурой.

Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Названия игр, инвентаря, оборудования

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья;

Предупреждение травм во время занятий ФК.

Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Краткие сведения о правилах соревнований по легкой атлетике.

Совершенствование человека под воздействием физических упражнений.

Самоконтроль при занятиях физической культурой (признаки утомления, контроль за ЧСС).

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

1.1. Сдача контрольного тестирования

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (9 час.)

Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия. Они служат для организации занимающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательно-игровых упражнений. Приведенные ниже упражнения, конечно же, не исчерпывают всего многообразия форм физической культуры и преподаватель может использовать и другие упражнения, доступные занимающимся.

Корригирующие упражнения следует применять, учитывая индивидуальные особенности детей.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками

1. Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой.
2. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой, над собой.
3. Подъем гимнастической палки с пола хватом сверху и опускание на пол.
4. Поворот палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя.
5. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.
6. Перехваты гимнастической палки.
7. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

8. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.
9. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной, перед грудью: наклоны вперед, в стороны, приседания.
10. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху.
11. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой.

С флажками

1. Из исходного положения основной стойки подъем рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и в ходьбе.
2. Движения руками с флажками в ходьбе.
3. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу учителя («сигнальщики»).
4. Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках.
5. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счет 4 – 8 типа комплексов утренней зарядки.

С малыми мячами

1. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной.
2. Подбрасывание мяча вверх.
3. Перебрасывание мяча с одной руки на другую.
4. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.
5. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.
6. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками.
7. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам.
8. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой.
9. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.

С большими мячами

1. Подъем мяча вперед, вверх, опускание вниз.
2. Перекладывание мяча с одного места на другое.
3. Перекладывание мяча с одной руки в другую, броски вверх, удары о пол, о стенку и ловля его двумя руками.
4. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях.
5. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка.
6. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд.
7. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.
8. Перебрасывания мяча в кругу влево, вправо.
9. Удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой.
10. Перекладывание мяча с руки в руку (с исходного положения – руки в стороны).
11. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.
12. Подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей.
13. Передача мяча в кругу влево и вправо.

Упражнения для развития навыков правильного дыхания

1. Глубокое дыхание, подражая учителю. Вдох - нюхаем цветок, выдох - греем дыханием руки
2. Обучение умению согласования дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.
3. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.
4. Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнимать надплечье, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки).
5. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.
6. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох медленно на 4 счета, выдох – резкий, короткий; вдох резкий, быстрый,

выдох медленный на 4 счета; вдох спокойный на 3 – 4 счета, выдох спокойный на 3 – 4 счета.

7. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом.
8. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета.
9. Глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принятие положения правильной осанки: стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками.
2. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя исходное положение.
3. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; присесть, касаясь стенки затылком и спиной.
4. Подъем гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.
5. Самостоятельное принятие положения правильной осанки стоя, сидя, лежа.
6. Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение.
7. Выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильности осанки.
8. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.
9. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.
10. С небольшим грузом на голове подъем на носки.
11. Приседание с грузом на голове у вертикальной опоры, касаясь ее спиной и затылком.
12. Игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры.
13. Ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку.
14. Ходьба по бревну, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, веревочку, поворотами.
15. Сохранение правильной осанки при перемене положения с закрытыми глазами.
16. Висы на перекладине и на гимнастической стенке.

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук

1. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак.
2. Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак).
3. Сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно, закрыв глаза
4. Круговые движения кистями в лицевой плоскости, вовнутрь и наружу.
5. Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя.
6. Сжимание пальцами кисти малого мяча.
7. Поочередное противопоставление пальцев правой и левой руки.
8. Круговые движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев.
9. Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами.
10. Перекладывание мелких предметов с места на место.
11. Руки в «замок» - круговые движения влево-вправо, вперед-назад
12. Перекладывание мячей разного диаметра.
13. Броски мяча о стены с разного расстояния и его ловля.
14. Удары мяча об пол и его ловля двумя руками, одной рукой. (Ловля мяча производится хватом сверху и хватом снизу.)

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

Профилактика плоскостопия

1. Сидя на гимнастической скамейке (на полу), сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, напряженные сгибания и разгибания пальцев ног
2. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком
3. Смыкание и размыкание стоп;
4. Прокатывание стопами каната;
5. Захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.
6. Ходьба по ребристой доске.
7. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейки лестницы, положенных на пол.
8. Приседание на носках, на всей ступне.
9. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.
10. Захватывание стопой предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх.
11. Сжатие кистями рук эспандера.
12. Передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч.
13. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой.
14. Ходьба и бег босиком по песку, по матам.
15. Поднимание на носки и опускание в И.П.

Упражнения для совершенствования равновесия

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.
2. Стойка на носках (3 – 4 с).
3. Ходьба по доске, положенной на пол.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
5. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс.
6. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флаг).
7. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук.
8. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30 – 40 см).
9. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см.
10. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.
11. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
12. Ходьба по полу по начерченной линии.
13. Вис на канате с помощью рук и ног.
14. Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле.
15. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх.
16. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.
17. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке.
18. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
19. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 с).
20. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед.
21. Ходьба по бревну (низкому) с различным положением рук.

3. Развитие двигательных качеств (19 час.)

Поскольку в школьной программе по физическому воспитанию развитию физических качеств уделяется недостаточно времени, данная программа отводит большее время на данный раздел.

При развитии физических качеств рекомендуется следующее соотношение средств и методов: 20% - метод строго регламентированного упражнения; 50% - соревновательно-игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, различные полосы препятствий;

30% - «круговая тренировка».

Рекомендуется следующая схема развития физических качеств: вначале выполняется упражнение, рекомендованное программой, затем это же упражнение выполняется в соревновательно-игровых условиях по принципу «кто сильнее», «кто быстрее», «кто дальше» и т.д.

По мере овладения техникой, упражнение может применяться в круговой тренировке, соревновательно-игровых упражнениях и подвижных играх.

В качестве главных средств развития двигательных качеств в программе предлагается использовать подвижные игры и соревновательно-игровые упражнения. Под термином «соревновательно-игровые упражнения» понимается использование различных эстафет, а также обычных упражнений, выполняемых в соревновательных условиях или с дополнительной эмоциональной окраской.

Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. Несмотря на то что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Поэтому мы говорим лишь о преимущественной направленности игр и игровых упражнений на развитие какого-то качества.

3.1. Развитие скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые упражнения в беге

Ходьба в быстром темпе в течение 5-10 секунд

Бег на отрезках от 10 до 15 м.

Прыжки в быстром темпе с продвижением вперед по 20-30 м.

Челночный бег - 4 x 10 м.

Бег на месте

Бег в упоре

Скоростно-силовые упражнения в прыжках

Прыжки на двух на месте вверх

Прыжки с продвижением вперед

Многоскоки

Прыжки с места в длину.

Прыжки с разбега в длину.

Прыжки с разбега в высоту.

Скоростно-силовые упражнения в метаниях

Метание мячей различного размера левой, правой, обеими руками, из-за головы на дальность.

Метание мячей различного размера левой, правой, обеими руками, из-за головы в цель.

То же из различных исходных положений.

Броски набивного мяча левой, правой, обеими руками от груди, из-за головы, вперед.

Метание различных предметов на дальность с места и с разбега.

Упражнения «на быстроту реагирования»

1. По сигналу из положение сидя - быстро встать, начать бег.

2. То же из других исходных положений.

3. В беге по сигналу изменение направления.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища

Для равномерного развития силы всех мышц соревновательно-игровые упражнения выполняются из различных исходных положений и применяются таким образом, чтобы они воздействовали на все группы мышц. Следует чередовать нагрузки на мышцы ног, рук, туловища, а также различные исходные положения.

Упражнения для развития силы мышц рук

1. Сгибания-разгибания рук

- а. От гимнастической стенки
- б. От гимнастической скамейки
- в. От пола
- 2. Подтягивание на перекладине
 - а. На низкой из виса лежа.
 - б. На высокой
- 3. Передвижение в висе на руках по горизонтальной лестнице
- 4. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу.

Упражнения для развития силы мышц ног

1. Приседания
 - а. На двух ногах
 - б. На одной ноге, держась рукой за гимнастическую стенку
 - в. С набивными мячами разной массы за головой
 - г. На одной ноге без опоры
2. Из положения лежа на спине сгибания - разгибания ног с грузом.
3. Выпрыгивания
 - а. Из положения полуприседа
 - б. Из положения «упор присев»
 - в. Из упора присев с грузом (набивной мяч)
4. Лазания по гимнастической стенке

Упражнения для развития силы мышц туловища

1. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо.
2. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо с набивными мячами
3. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.
4. Лежа на спине, поднимание прямой ноги и сгибание, поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»).
5. Лежа на спине на матах, поднять правую ногу вперед. То же левой.
6. Упор сидя сзади, поднять правую ногу вперед. То же левой.
7. Поочередное поднимание ног правой-левой из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке.
8. Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги.
9. Лежа на спине, на груди, подтягивание на руках, на наклонной гимнастической скамейке.
10. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочередное отведение рук, ног, напряженное прогибание.
11. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук и положениями рук в различных исходных положениях.
12. Повороты туловища налево, направо с движениями рук.
13. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа, седы с различными положениями рук и ног.
14. Выпады влево, вправо, вперед, назад с движениями рук.
15. Махи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Подвижные игры с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве

В игре не следует применять с новичками в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Игры, содействующие развитию скоростно-силовых качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления. Важно предварять играм для

преимущественного развития скоростно-силовых качеств небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

4. Развитие общей выносливости (15 час.)

Общая выносливость вырабатывается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение продолжительного периода времени. В упражнении должны участвовать многие мышечные группы. Высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой и дыхательным системам организма.

Ходьба и смешанное передвижение

Под смешанным передвижением понимается использование бега в сочетании с ходьбой. Дети младшего школьного возраста еще не всегда могут длительное время бегать и рекомендуется по возможности более часто использовать смешанное передвижение.

Ходьба в быстром темпе. (20-30 сек x 3-4 раза)

Ходьба в среднем темпе 5-10 мин.

Ходьба в медленном темпе до 15-20 минут

Смешанное передвижение на расстоянии до 500 м (с чередованием ходьбы и бега на отрезках по 40-50 метров)

Бег умеренной интенсивности

Медленный бег до 5 мин.

Подвижные игры с направленностью на развитие выносливости

Из-за продолжительности упражнений для развития выносливости рекомендуется применение подвижных игр для привлечения к ним интереса.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления.

При соответствующей методике многие игры могут стать средством развития выносливости. Для этого существуют такие методические приемы, как:

- 1) уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля;
- 2) увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих;

5. Развитие гибкости (1 час)

Развитие гибкости и подвижности в суставах осуществляется в следующих упражнениях, выполняемых с максимальной амплитудой:

- махи, рывки, наклоны, сгибания, разгибания, пронация, супинация конечностей;

- пассивные движения с использованием собственной силы, с отягощениями в уступающем режиме;

- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера.

1. КОШЕЧКА. ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. опустить голову максимально выгнуть спину. вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки мнутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

2. КНИЖКА. ИП: Сесть 1 позу прямого угла (нога вперед). Руки вверх, ладони вперед (вдох). Не сгибая ног, согнуться вперед, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в ИП.

3. ПТИЦА (ЧАЙКА). ИП: Сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть». Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперед, касаясь руками пальцев ног, Колени не сгибать. Стараемся головой коснуться пола, а затем лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в ИП.

4. СТРАУС. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться, пока голова не окажется между ног(выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в ИП, вдох.

5. УЛИТКА ИП: Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз, спину, оставаясь в опоре на плечах. Занести ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола подальше над головой. Задержаться, вернуться в И.П.

6. Развитие двигательных умений и навыков(20 час.)

Для развития двигательных навыков следует провести деление занятий по блокам. На первых 2-3 занятиях блока - развитие двигательных умений, на последующих 2-3 - их закрепление и совершенствование их в игре.

Включая в игры обучение двигательным умениям и навыкам, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с применением максимальных усилий, если это не применялось на тренировках при формировании навыка.

Игра выступает как средство совершенствования навыка. Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного, умения. Ученик приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему преподавателю сначала следует давать в игре задания «кто выполнит задание правильное, точнее», а уж после этого – «кто быстрее, больше» и т. п.

Примерные игры для совершенствования двигательных умений.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так поза», «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Октябрята», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Игры с бегом: «Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».

Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах», «Фигуры», «Светофор».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «Волк во рву», «Два мороза».

Ходьба

Обучение навыку правильной ходьбы: правильная осанка, правильное движение рук, правильное дыхание.

Ходьба парами и по кругу, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Шаг на месте. Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Переход с ходьбы на бег.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба приставными и скрестными шагами.

Обучение остановке во время движения шагом и бегом.

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук – вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с закрытыми глазами. Ходьба в полуприседе. Ходьба выпадами. Ходьба перекрестом с пятки на носок.

Бег

Обучение навыку правильного бега: правильная осанка, правильное движение рук, правильное дыхание.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками.

Бег в колонне друг за другом.

Бег в коридоре 30 – 40 см.
Переход от семенящего бега к ускорению
Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.).
Бег из различных И.П.
Высокий старт. Перебежки группами и по одному
бег с вращением туловища
Бег в парах.
Бег скрестными шагами (боком, вперед).
Бег змейкой, бег по кругу.
Бег с изменением направления и скорости по сигналу

Прыжки

Прыжки на двух на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
Многоскоки на отрезках до 10 м.
Подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой висящего предмета (мяча).
Прыжки в длину с места.
Прыжки на одной на месте, с продвижением вперед, в стороны.
Прыжки в глубину с высоты 30 – 40 см с мягким приземлением и с отскоком.
Прыжки в длину и высоту с шага.
Прыжки с небольшого разбега в длину.
Прыжки с прямого разбега в высоту.

Метания

Броски и ловля волейбольных мячей.
Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.
Броски набивного мяча (1 кг) различными способами (из-за головы, от груди) двумя руками.
Метание колец на шести.
Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
Метание большого мяча снизу на дальность и в цель.
Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность и в цель
Метание с места правой и левой рукой малого мяча.
Метание мяча с места в цель.
Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.
Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

7. Воспитательно-образовательные мероприятия (2 час)

При проведении воспитательно-образовательных мероприятий следует использовать различные формы: собрания занимающихся группы, индивидуальные и групповые беседы, лекции, встречи со спортсменами.

В ходе осуществления воспитательно-образовательной работы следует использовать такие формы, как:

- внедрение практики поощрений за успехи учащихся, как в спортивной, так и в общественной работе,
- активное привлечение учащихся ко всем общественным мероприятиям, с конкретными поручениями и контролем за их выполнением, сдача итоговых контрольных нормативов.

К числу воспитательно-образовательных мероприятий относится труд, связанный с обеспечением условий для занятий спортом - мелкий ремонт личного спортивного инвентаря и одежды, коллективная работа по подготовке мест занятий и т.п.

4. Контрольно-оценочные средства

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной

направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований (*Приложение № 2*).

5. Условия реализации программы

Срок реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Лёгкая атлетика» – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

Сроки реализации программы: данная программа обучения рассчитана на год. Время, отведенное на программу – 2 часа в неделю, продолжительность учебного времени 34 учебных недель.

Режим занятий: продолжительность одного учебного занятия составляет 40 мин; занятия 2 раза в неделю.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года. Наполняемость учебных групп составляет - до 12-15 человек.

Режим работы в период школьных каникул. Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме сборных групп.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.

2. Школьный стадион.

3. Спортивный инвентарь:

п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
Основное оборудование, спортивный инвентарь.			
1.	Щит баскетбольный	шт	2
2.	Стенка гимнастическая шведская	шт	8
3.	Скамейка гимнастическая	шт	3
4.	Стенка шведская с турниками	шт	2
5.	Турник для силовых упражнений	шт	1
6.	Стойка для прыжков в высоту	шт	2
7.	Мат гимнастический	шт	10
8.	Гантели	шт	6
9.	Гири разные	шт	2
10.	Гранаты	шт	6
11.	Мяч баскетбольный	шт	12
12.	Мяч волейбольный	шт	6
13.	Мяч футбольный	шт	6
14.	Обруч	шт	5
15.	Сетка волейбольная	шт	1
16.	Секундомер	шт	1
17.	Скакалки	шт	15
18.	Стойка для приседания со штангой	п.	1

19.	Мяч набивной (медицинбол)	КОМП.	4
20.	Штанга тяжелоатлетическая	КОМП.	2
21.	Эстафетная палочка	ШТ.	10

Кадровое обеспечение

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

6. Список использованной литературы

1. *Баскетбол*. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований.- М.: Советский спорт, 1993.- 96 с.
2. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта.- Метод.пособие.- М.: Советский спорт, 2004.- 96 с.
3. *Гимнастика спортивная. Гимнастика художественная*. Программы развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований.- М.: Советский спорт, 1995.- 184 с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
5. Литош Н.Л., Астафьев Н.В., Коновалов В.Н. Легкоатлетическое многоборье: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).- Омск: СибГАФК, 1997.- 60 с.
6. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Уч.пособие.- М.: Советский спорт, 2003.-184 с.
7. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии. Сб.мат-лов/Сост. Н.А.Сладкова.- М.: Советский спорт, 2003.- 182 с.
8. Сахоненко А.А., Астафьев Н.В., Литош Н.Л. Общая физическая подготовка: Программа дополнительного физкультурного образования умственно отсталых детей 8-11 лет с направленным развитием физических качеств.-Омск: СибГАФК, 1998.- 70 с.
9. Типовая программа по лыжным гонкам (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост.Н.А.Сладкова, Н.В.Астафьев, Т.М.Гаврилова, Р.А.Толмачев.- М., 2002.- 37 с.
10. Типовая программа по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост.- М., 2002.- 37 с.
11. Типовая программа по настольному теннису (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в состоянии здоровья)/Сост. Н.А.Сладкова.- М., 2003.- 37 с.

12. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации/Автор-сост.А.В.Царик.- М.: Советский спорт, 2003.-576 с.

Календарно-тематический план

№	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов/дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь)	Вид контроля	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1	Теоретическая подготовка	2	Инструктаж по ТБ 1.1. Сдача контрольного тестирования			
	Спринтерский бег	1	Низкий старт до 30-50 м, бег с ускорением 60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	шиповки
2	Низкий старт	1	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	Презентация шиповки
3	Низкий старт	1	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	шиповки

4	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	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	Текущий	шиповки , секундо мер
5	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	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	Текущий	шиповки , секундо мер
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	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	эстафетные палочки
7	Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью	Текущий	эстафетные палочки шиповки
8	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	секундо мер

			стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.			
9	Спринтерский бег	1	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	эстафетные палочки, эстафетные палочки, секундомер
10	Низкий старт	1	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	эстафетные палочки, гантели
11	Низкий старт	1	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	шиповки
12	Низкий старт	1	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние	Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта	Текущий	Презентация эстафетные палочки

			легкоатлетических упражнений на различные системы организма			
13	Низкий старт	1	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	эстафетные палочки
14	Низкий старт	1	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	эстафетные палочки, шиповки
15	Низкий старт	1	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	эстафетные палочки, шиповки
16	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о	Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Карточка и секундомер, медицинболы

			стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.			
17	Развитие скоростной выносливости	1	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	секундомер, медицинболы, гантели
18	Развитие скоростной выносливости	1	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	секундомер, медицинболы
19	Развитие скоростной выносливости	1	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,	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	Карточка и секундомер, медицинболы

			девочки – 50 с). Учебная игра.			
20	Развитие скоростной выносливости	1	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	секундомер, гири, гантели
21	Развитие скоростной выносливости	1	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	Карточка и секундомер, гири
22	Развитие выносливости.	1	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	медицинболы, гриф, блины, стойка для приседания
23	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	медицинболы, гриф, блины, стойка для приседания,

			прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			гантели
24	Преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Карточк и барьеры
25	Переменный бег	1	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	шиповки , секундо мер
26	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	секундо мер
27	Развитие выносливости.	1	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	маты
28	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий	медицин болы

			бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
29	Преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	бырьеры
30	Переменный бег	1	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	маты, секундомер
31	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	беговая дорожка
32	Развитие выносливости.	1	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	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	

			низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.			
34	Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	беговая дорожка
35	Развитие силовой выносливости	1	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	медицин болы
36	Гладкий бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	беговая дорожка
37	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	секундо мер

			Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).			
38	Высокий старт	1	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	секундомер
39	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	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	эстафетные палочки
40	Развитие скоростных способностей.	1	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	эстафетные палочки
41	Развитие скоростной выносливости	1	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	Карточка и блины 5 кг.
42	Развитие	1	ОРУ с теннисным	Уметь	Текущий	т.мячи,

	скоростно-силовых способностей.		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.	демонстрировать отведение руки для замаха.		медицин болы
43	Метание мяча на дальность.	1	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	Презинтация т.мячи, кубики, секундо мер
44	Метание мяча на дальность.	1	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	медицин болы, т.мячи
45	Развитие силовых и координационных способностей.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий	Карточк и

			Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.			
46	Прыжок в длину с разбега.	1	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	Карточк и шиповки
47	Повторение пройденного	1	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	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	секундо мер
49	Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м	Тестирование бега на 3000 метров без учета времени	Текущий	беговая дорожка
50	Кроссовая подготовка	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий	Презинт ация шиповки

			строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).			
51	Развитие силовой выносливости	1	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	шиповки
52 53	Гладкий бег	1	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	эстафетные палочки
54	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	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	эстафетные палочки
55	Высокий старт	1	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	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Текущий	гриф, блины

			сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.			
56	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	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	Презентация эстафетные палочки
57	Развитие скоростных способностей.	1	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	медицинболы, т.мячи
58	Развитие	1	ОРУ для рук и	Уметь	Текущий	гриф,

	скоростной выносливости		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.	демонстрировать отведение руки для замаха.		блины, т.мячи
59	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	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	гриф, блины, т.мячи
60	Метание мяча на дальность.	1	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	медицин болы
61	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Презинтация т.мячи, медицин болы

			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.			
62	Развитие силовых и координационных способностей.	1	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	т.мячи, медицинболы
63	Прыжок в длину с разбега.	1	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	шиповки, секундомер
64	Развитие силовых и координационных способностей.	1	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	шиповки, секундомер
65	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в	Корректировка техники бега	Текущий	шиповки

			гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.			
66	Развитие силовых и координационных способностей.	1	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	секундо мер
67	Контрольно – нормативное занятие	1	Бег 60м; прыжки в длину с разбега;	Бег 60 м <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4; Прыжок в длину с разбега: <u>Мальчики</u> – «5» - 400 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см; <u>Девочки</u> – «5» -370 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см «3» - 10,9;		шиповки , рулетка
68	Подведение итогов. Соревнование по легкоатлетическому кроссу (300 м с контролем времени)	1	Присвоение разрядов			шиповки , секундо мер

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Контрольные нормативы обучающихся в группах физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике

Мальчики

Тесты	Начало года	Конец года
Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, см	250	300
Бросок малого (теннисного) мяча в цель, кол-во попаданий	4	6
Подъемы туловища за 30 сек из положения лежа, кол-во раз	25	28-30
Челночный бег 4 x10 м, с	10	9,8
Прыжок с места, см	130	140
Бег на 30 м, с	9,0	8,8
Бег на 300 м, мин	3	2,5

Девочки

Тесты	Начало года	Конец года
Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, см	200	250
Бросок малого (теннисного) мяча в цель, кол-во попаданий	4	6
Подъемы туловища за 20 сек из положения лежа, кол-во раз	25	28-30
Челночный бег 4 x10 м, с	10	9,8
Прыжок с места, см	130	140
Бег на 30 м, с	8,9	8,7
Бег на 300 м, мин.	3	2,5

