

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 11»

Рассмотрено на МО
Протокол № ____ от « ____ »
____ 2021 г
Рук. МО ____ Н.В. Супчан

Согласовано ЗД по ВР
____ Н.В.Сухарь
« ____ » ____ 2021 г

Утверждаю директор
____ С.М. Крымзина
« ____ » ____ 2021 г
Приказ № ____
от « ____ » ____ 2021г

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно – оздоровительной направленности
«Лёгкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 13 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Капустина Наталья Васильевна,

учитель физической культуры

р.п. Ванино

2021 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной адаптированной программы

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Лёгкая атлетика» разработана на основе следующих федеральных документов:

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика»:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление № 2 главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление № 4 главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года «Об утверждении СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Устав Краевого государственного казенного общеобразовательного учреждения, реализующего адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 11» (утв. Распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края № 2031 от 23.09.2015 года);

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями

Программа одного года обучения «Лёгкая атлетика» направлена на совершенствование видов легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа предусматривает базовый уровень и предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями интеллектуального развития).

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики.

Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей, у которых нарушены интеллектуальное развитие, речь и внимание, является дополнительное образование, в частности, занятия лёгкой атлетикой. Легкая атлетика характеризуется богатством содержания и разнообразием физических упражнений. Большое количество легкоатлетических упражнений позволяет каждому молодому человеку, имеющему удовлетворительное общее физическое развитие, найти подходящие для себя виды легкой атлетики. Упражнения и соревнования в ходьбе, беге, прыжках и метаниях всех видов позволяют проявлять и доводить до совершенства разнообразные необходимые молодому организму качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, настойчивость, самообладание и др.

Занятия легкой атлетикой весенне – осенний период проводятся на свежем воздухе, благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Следует отметить общедоступность легкой атлетики. Входящие в нее упражнения не требуют больших затрат на оборудование и экипировку.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать то, что 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 школьника при занятиях легкой атлетикой. В процессе спортивно-оздоровительной работы с умственно отсталыми детьми школьного возраста происходит корректировка как функциональных показателей, так и взаимоотношений в системе «ребенок-социум».

Новизна программы состоит в дополнении её содержания другими видами спорта: бочке (с целью изучения и популяризации этого вида спорта, который входит в Специальную Олимпиаду России), гимнастикой с элементами акробатики, баскетболом. Эти виды спорта повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют освоить их более углубленно и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу секции, способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Использование цифровых образовательных ресурсов (Learning Apps и другие) обеспечивает получение знаний и умений, которые невозможно или достаточно сложно сформировать при использовании традиционных технологий, обеспечивает наглядность, повышает интерес и мотивацию к обучению, повышает качество оценивания.

Адресат программы: обучающиеся 13-16 лет с ограниченными возможностями здоровья (нозология - восьмой вид с легкой степенью умственной отсталости).

Основными особенностями данных обучающихся являются низкая познавательная активность, плохо развитая моторика, недоразвитость всех видов речи (неправильное произношение слов, построение предложений, бедный словарный запас), замедленные мыслительные процессы, инфантильность эмоционально-волевой сферы, резкая смена настроения без каких-либо видимых причин. У таких детей может наблюдаться довольно высокая возбудимость или, наоборот, заторможенность, непродолжительная концентрация внимания, замедленная переключаемость на другие предметы и операции. Память произвольная. Учащиеся принимаются при наличии справки-допуска от врача-педиатра, копии свидетельства о рождении, заявления от родителей (законных представителей), их согласия на обработку персональных данных.

Объем программы: 102 часа в год.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения: 34 рабочие недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН.

Форма организации занятий:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, теории или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и теоритическая подготовка; техническая, физическая и теоретическая подготовка.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на собственный опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно – тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил, спорные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лёгкой атлетикой и более успешного решения образовательных, воспитательных, коррекционных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки двигательных действий.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Цель программы направлена на формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и привычки к здоровому образу жизни; на популяризацию различных видов спорта лёгкой атлетики.

Задачи:

1. Совершенствовать изучаемые виды спорта (бег, прыжки, метание).
2. Развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость).
3. Развивать пространственно – временную дифференцировку и точность движений, координационные способности и умение дифференцировать мышечные усилия.
4. Обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.
5. Воспитывать умение работать в сотрудничестве с другими, коммуникабельность, уважение к себе и другим, личную и взаимную ответственность.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Знания по физической культуре	1	-	1	текущий контроль
2.	Легкая атлетика: -бег -прыжки -метание	2	43	45	выполнение на результат (тестирование); текущий контроль
3.	Гимнастика с элементами акробатики	1	31	32	текущий контроль; тест на гибкость
4.	Бочче	1	4	5	текущий контроль
5.	Элементы баскетбола	1	10	11	текущий

					контроль;
6.	Подвижные игры	-	2	2	текущий контроль
7.	Приём контрольных тестов	-	7	7	тестирование
8.	Приём нормативов ВФСК ГТО		2	2	тестирование
	Всего:	6	99	105	
Итого за год					

Содержание программы

Лёгкая атлетика

Знания по физической культуре (теоретические сведения)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Значение лёгкой атлетики для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Виды лёгкой атлетики, входящие в программу Олимпийских игр. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта.

Практика

Медленный бег. Беговые упражнения. Челночный бег. Ускорения.

Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Чередование бега с ходьбой. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок. Метание мяча. Эстафетный бег-встречный и по кругу. Контрольные соревнования в беге, прыжках и метаниях.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические сведения.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Причины травм и их профилактика.

Практика.

Строевые упражнения, общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц,

упражнения на растягивание мышц (стретчинг), общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах, упражнения на гимнастической стенке, элементы акробатических упражнений, простые и смешанные висы и упоры, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, упражнения на развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Бочче.

Теоретические сведения.

История развития бочче. Правила игры в бочче.

Практика.

Способы бросания шаров в игре бочче. Игры и игровые упражнения с элементами бочче.

Элементы баскетбола

Теоретические сведения.

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Практика.

Перемещения в стойке баскетболиста. Остановка шагом, прыжком. Повороты с мячом и без мяча стоя на месте и в движении, Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направлений и скорости. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.

Предметные результаты обеспечиваются через формирование основных элементов научного знания.

Метапредметные результаты обеспечиваются через базовые учебные действия (далее БУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований по легкой атлетике и лыжным гонкам.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой и дисциплины, входящие в легкую атлетику;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- для оценки физической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основы правил соревнований в легкой атлетике;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой и другими видами спорта;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);
- основам техники выполнения основных видов легкой атлетики(бега, прыжков, метаний);

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1.Лёгкая атлетика

Стадион:

- беговые дорожки;
- сектора для прыжков в длину;
- сектор для метаний(футбольное поле);
- гимнастический городок;

Инвентарь:

- секундомер;
- рулетка;
- эстафетные палочки;
- лопата, грабли, щетка;
- мячи для метания 140 гр;
- мячи для метания теннисные;
- мячи набивные (1 кг – 5 кг);
- стойки для прыжков в высоту;
- планка для прыжков в высоту;
- гантели массивные (1 кг – 3 кг);
- ветошь для протирания снарядов.

2.Гимнастика

- гимнастическая стенка;

-гимнастические скамейки;

-гимнастические маты;

-гимнастический козёл;

-подкидной мост;

3.Баскетбол

-баскетбольный щит с кольцом (комплект);

-баскетбольные мячи.

4.Бочче

-набор мячей для игры в бочче.

Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

В процессе занятий тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техникой выполнения различных физических упражнений.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), а также с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итоговой аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

Оценочные материалы

Тестирование:

- 1). Прыжок в длину с места.
- 2). Бег на короткие дистанции: 30 м, 150 м.
- 3). Челночный бег 3x10м.
- 4). Бег 1000м.
- 5). Метание утяжелённого мяча с 6 – 8 шагов разбега.
- 6). Подтягивание на высокой перекладине (мальчики).
- 7). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки).
- 8). Наклоны туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке.
- 9). Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (девочки).
- 10). Прыжок в длину с разбега.

Уровень физической подготовленности в 7 классе(13 - 14лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	168	165	162	150	145	138
Бег 30м	5.41	5.36	5.50	5.69	5.84	6.0
Бег 150м	27-66	28-51	29-36	31.13	32.12	33.02
Метание м/мяча	22	20	18	17	16	15
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	3	100	80	50
Прыжки через						

скакалку (дев.)						
Поднимание туловища за 30с	28	25	20	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	15	14	8	6	5
Прыжок в длину с разбега	280	260	220	260	220	180

Уровень физической подготовленности обучающихся в 8 классе(14 – 15 лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места	182	175	170	158	155	140
Бегна 30м	5.17	5.33	5.49	5.73	6.0	6.06
Бег на 150м	27.60	28.33	29.06	30.23	31.92	32.61
Метание м/мяча	27	22	20	18	16	15
Подтягивание	8	7	6			
Прыжки через скакалку (дев.)				150	140	130
Поднимание туловища за 30с	29	27	20	28	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	18	17	8	7	6
Броски набивного мяча (вес 1 кг)	5.10	4.90	4.70	3.40	3.25	3.10

Уровень физической подготовленности обучающихся в 9 классе (15 – 16 лет)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжок в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжок в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжок в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание малого утяжелённого мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Наклон вперёд сидя ноги врозь	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	23

Методическое обеспечение программы

- Набор протоколов для спортивных соревнований по изучаемым видам спорта.
- Каталог правил спортивных игр и лёгкой атлетики.
- Контрольно – измерительные материалы.
- Разработка сценариев спортивных праздников, дней здоровья и других внеурочных мероприятий спортивной направленности.
- Дидактический материал: памятки по технике безопасности на занятиях по физической культуре, карточки с заданиями, обучающие плакаты.
- Электронные образовательные средства и ресурсы: презентации, обучающие видео, цифровые образовательные ресурсы по физической культуре.

Цифровые образовательные ресурсы по физической культуре

- Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <https://fk-i-s.ru/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- https://vk.com/wall-87083923?q=%23%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5
- http://zam-sport11.ucoz.ru/index/cifrovye_obrazovatelnye_resursy/0-61
- Цифровая образовательная платформа LearningApps.org.

Список литературы для педагога

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г.И. Погадаева. М.: ФИС, 2010. 496 с.
3. Куц В. От новичка до мастера спорта. - М.: Издательство "Воениздат", 1962. - 68 с.
4. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: 1986 г.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, 2007 г.
6. Попов В.Б. и др. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет Ливадо Е.Ц., Попов В.Б. Суслов. - М.: "Физкультура и спорт", 1984. - 224 с.
7. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень: ТГУ, 2014. 174 с.

Список литературы для родителей

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. - 320 с.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. - 256 с.
3. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013. - 95 с.
4. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьниковой. М.: ФИЗ, 2013. - 398 с.
5. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. - 98 с.

Список литературы для детей

1. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. - М.: Лакоценин С. С., 2007. - 504 с.
2. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. М.: Сфера, 2012. - 128 с.
3. 5000 фактов. Техника. Организм человека. Спорт. Искусство. Энциклопедия школьника. — М.: Омега, 2007. — 144 с.
4. Всё о спорте / авт.-сост. Г. Михалкин. — М. :Астрель : АСТ, 2000. — 155 с. : ил. — (Для мальчиков).

5. Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений / В. И. Малов. – М. : Вече, 2007. – 432 с. – (100 великих).

6. Я познаю мир: Спорт: детская энцикл. / В. И. Малов ;худож. А. А. Румянцев, Ю. А. Станишевский. – М. : АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование (базовый уровень)

<i>№ п/п</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>1 четверть Содержание учебного материала</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Форма контроля</i>
<i>Знания о физической культуре (теоретические сведения)</i>				
1		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Значение лёгкой атлетики для подготовки к трудовой деятельности.	1	текущий контроль
2		История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Виды лёгкой атлетики, входящие в программу Олимпийских игр.	1	текущий контроль
3		Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1	текущий контроль
<i>Общая физическая подготовка</i>				
4		СБУ. Кроссовый бег умеренной интенсивности. Подвижные игры «Ястреб и утки», «Ловишки с мячом».	1	текущий контроль
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
5		Ходьба в среднем темпе (70- 80 шаг/мин) на 800 м. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжковые упражнения.	1	предварительный контроль
6		Бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи. Бег в положении «руки за спиной». Прыжки с ноги на ногу в широком шаге.	1	текущий контроль
7		Тренировочная ходьба (90 – 100 шаг/мин) на 800 м. Бег с преодолением препятствий выс. 40 – 50 см. Быстрые прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Ловишки с сюрпризом».	1	текущий контроль
<i>Техника низкого старта и стартового разбега</i>				
8		Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». По команде «Внимание!» рационально распределить вес тела на ноги и руки. Низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м. Имитационные упражнения: и.п. - упор лежа на согнутых руках, с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой). Старты по выражу с разной скоростью.	1	предварительный контроль
<i>Техника бега по выражу</i>				
9		Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой ноги вовнутрь);	1	текущий контроль

		бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м; бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;		
Техника финиширования				
10		Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад; бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад; финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.	1	текущий контроль
Техника бега на короткие дистанции				
11		Бег 5р x 30 м. 90 % соревновательной скорости через 2 мин отдыха.	1	текущий контроль
12		Стартовый разгон. Бег с низкого старта под команду 2x10,2x20,2x30м.Прыжковые упражнения.	1	текущий контроль
13		Финиширование в беге на 60м. Бег 4р x 60 м.Упражнения на гибкость. Прыжки по ступенькам вверх и вниз.	1	текущий контроль
14		Бег 100 м x 2 раза.60 м x 2 раза,40 м x 2 раза. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения.	1	текущий контроль
15		Прыжки в длину с места. Техника отталкивания. Бег 300 м 90% скорости соревновательной. Прыжки «Каскад».	1	текущий контроль
16		Бег 5 р x 30 м. Прыжки в длину с места. Техника полёта, приземления. Игра «Кто дальше?».	1	текущий контроль
Техника бега на средние дистанции				
17		Правильное положение туловища во время бега, постановка стоп и ритм дыхания. Пробегание отрезков 40 – 50 м в темпе бега как на средние дистанции.	1	предварительный контроль
18		Примерное определение скорости бега. Как правильно обходить бегущего впереди. Подвижная игра «Быстро возьми».	1	текущий контроль
19		Бег 300 – 500 м в равномерном темпе. Прыжки через короткую скакалку (1 мин) – 3 повторения.	1	текущий контроль
20		Кроссовый бег 800 м (девушки), 1000 м (юноши).	1	текущий контроль
Техника эстафетного бега				
21		Встречная эстафета на отрезке 30 м с передачей эстафетной палочки (5 повторений). Прыжки в длину в обозначенное место.	1	текущий контроль
22		Эстафетный бег 4x100м. Прыжки через скакалку 200 раз. Стретчинг.	1	текущий контроль
23		Метание утяжелённого мяча вперед и назад по 5-6 раз. Равномерный бег 1000м.	1	текущий контроль
24		Бег 3р x 30м, 1 р x 40 м 95 % соревновательной скорости с высокого старта. Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	1	текущий контроль
Техника прыжка в высоту с разбега				
25		Постановка ноги при отталкивании. Прыжки в высоту с 5 шагов разбега способом «перешагивание» - 8 - 10 раз. Игра «Третий лишний».	1	текущий контроль
26		Переход через планку и приземление в прыжках в высоту	1	текущий

		способом «перешагивание». Прыжки с 1, 3, 5 шагов разбега. Подвижная игра «Дни недели»		контроль
27		Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5 шагов разбега-5раз. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.	1	текущий контроль
<i>Техника метания малого мяча</i>				
28		Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1 м. Бег с ускорением на расст. 10 м – 5 раз. Прыжки со скакалкой 200 раз. Упражнения для укрепления мышц живота и спины.	1	предварительный контроль
29		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку 250 раз (для сильных юношей).	1	текущий контроль
30		Метание малого мяча с отскоком от стены. Непрерывный бег до 5 минут. Прыжковые упражнения.	1	текущий контроль
31		Метание малого мяча в вертикальную цель под углом 45 градусов. Упражнения на гибкость (стретчинг).	1	текущий контроль
32		Подвижные игры «Кто дальше?», «Метко в цель», «Рывок за мячом».	1	текущий контроль
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>				
33		Правила поведения и меры безопасности на занятиях гимнастикой. Причины травм и их профилактика.	1	текущий контроль
<i>Прикладные упражнения</i>				
34		Простейшие виды построений и перестроений. Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.	1	текущий контроль
35		Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног.	1	текущий контроль
36		Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.	1	текущий контроль
37		Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.	1	текущий контроль
38		Лазание в различных направлениях в смешанных и простых висах на гимнастической стенке.	1	текущий контроль
39		Перелезания через препятствия.	1	текущий контроль
40		Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры, изменением исходного положения, выполнением движений руками, ногами, туловищем, поворотом, изменением скорости передвижения.	1	текущий контроль
41		Преодоление полос препятствий с использованием навыков прикладных гимнастических видов движений.	1	текущий контроль
<i>Упражнения на развитие гибкости</i>				
42		Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.	1	текущий контроль
43		Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте.	1	текущий контроль
44		Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Полушпагат и широкие стойки на ногах.	1	текущий контроль
<i>Упражнения на развитие ловкости и координации движений</i>				

45		Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.	1	текущий контроль
46		Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.	1	текущий контроль
47		Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.	1	текущий контроль
48		Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т. д.	1	текущий контроль
49		Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.	1	текущий контроль
50		Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.	1	текущий контроль
<i>Упражнения на формирование правильной осанки</i>				
51		Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.	1	текущий контроль
52		Комплекс корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.	1	текущий контроль
<i>Упражнения для развития силовых способностей</i>				
53		Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.	1	текущий контроль
54		Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр., гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.	1	текущий контроль
55		Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).	1	текущий контроль
56		Перелезания через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе лёжа.	1	текущий контроль
57		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку (девочки); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (мальчики).	1	промежуточный контроль
58		Прыжковые упражнения: многоскоки; прыжки с продвижением поочерёдно на правой и левой; прыжки вверх и вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик.	1	текущий контроль
59		Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.	1	текущий контроль
60		Кувырок вперёд и назад в группировке.	1	предварительный контроль
61		Кувырок назад в стойку на одно колено (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	текущий контроль

62		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	текущий контроль
63		Длинный кувырок вперед (мальчики). Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).	1	текущий контроль
64		Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках. Мост из положения лежа.	1	текущий контроль
65		Преодоление полосы препятствий.	1	
Бочче				
66		История развития бочче. Правила игры в бочче.	1	текущий контроль
67		Способы бросания шаров в игре бочче.	1	текущий контроль
68		Игры и игровые упражнения с элементами бочче: «Набрасывание колец», «Попаду в мяч».	1	текущий контроль
69		Игры и игровые упражнения с элементами бочче: «Метко в цель», «Верный глаз».	1	текущий контроль
70		Игры и игровые упражнения с элементами бочче: «Подвижная цель».	1	текущий контроль
Элементы баскетбола				
71		Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1	текущий контроль
72		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	текущий контроль
73		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.	1	текущий контроль
74		Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	текущий контроль
75		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1	текущий контроль
76		Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1	текущий контроль
77		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	текущий контроль
78		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	текущий контроль
79		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	текущий контроль
80		Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	текущий контроль
Общая физическая подготовка				

81		Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	1	текущий контроль
82		ОРУ с набивным мячом (вес 1 – 3 кг).	1	текущий контроль
<i>Спортивная ходьба</i>				
83		Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1	текущий контроль
84		Изучение движений ног и таза.	1	текущий контроль
85		Изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	текущий контроль
86		Мини – соревнование по спортивной ходьбе.	1	текущий контроль
<i>Техника челночного бега</i>				
87		Ознакомление с этапами челночного бега.	1	текущий контроль
88		Правильное выполнение старта в челночном беге.	1	текущий контроль
89		Бег по дистанции с ускорением.	1	предварительный контроль
90		Подготовка к повороту, сам поворот.	1	текущий контроль
91		Финишная прямая.	1	текущий контроль
92		Совершенствование техники челночного бега.	1	текущий контроль
<i>Совершенствование техники метания утяжелённого мяча</i>				
93		Специальные беговые упражнения. Медленный бег. Метание мяча через зверёвку, натянутую на высоте 1-1,5 метра расстояния 8-10 метров в горизонтальную цель (1×1 метр). Метание мяча двух и трех шагов разбега в вертикальную цель с 8-10 метров.	1	текущий контроль
94		Специальные беговые упражнения. Медленный бег. Метание утяжелённого мяча на дальность с 6 - 8 шагов разбега на результат.	1	текущий контроль
95		Специальные беговые упражнения. Медленный бег 600 метров. Удержание положения «Внимание!» на протяжении 5-10 секунд, старт по команде. Бег низкого старта 10-20-30-40 метров (парами) по команде учителя.	1	текущий контроль
96		Специальные беговые упражнения. Медленный бег 800 метров. Выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы.	1	текущий контроль
97		Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты.	1	текущий контроль
<i>Контрольно – измерительные материалы</i>				
98		Специальные беговые упражнения. Медленный бег. Контрольные упражнения: бег 30 метров, прыжок в длину с места.	1	тестирование
99		Специальные беговые упражнения. Медленный бег.	1	тестирование

		Контрольные упражнения: бег 60 метров, 150 м.		е
10 0		Специальные беговые упражнения. Медленный бег. Контрольные упражнения: челночный бег 3х10 м.	1	тестировани е
10 1		Специальные беговые упражнения. Медленный бег. Контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики).	1	тестировани е
10 2		Контрольное упражнение – бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры на развитие координации с элементами легкой атлетики.	1	тестировани е

Приложение2

Нормы ГТО для школьников 13 – 15 лет (IV степень)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,3	5,5	5,7	6,0	6,4
2	или бег на 60 м (с)	9,6	10,1	10,5	11,6	12,0	12,4
3	Бег на 2000 м (мин,с)	10,10	10,41	11,34	11.00	12.50	13.10
4	Бег на 3000 м	15.20	15.50	16.20	-	-	-
5	Прыжок в длину с места (см)	170	142	132	152	126	112

6	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), кол-во попаданий из 10 бросков	8	7	5	8	7	5
7	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	5	4	-	-	-
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	22	16	10	12	8	6
9	Наклон вперед сидя ноги врозь (см)	+10	+5	+4	+12	+8	+5
10	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	40	32	28	34	28	22
	Кол-во испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6

Нормы ГТО для школьников 16 – 17 лет (IV ступень)

Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями

№ п/п	Испытания (тесты)	Юноши			Девушки		
		Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок	Золотой значок	Серебряный значок	Бронзовый значок
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,1	5,2	5,1	5,4	5,8
2	или бег на 60 м (с)	8,8	9,2	9,8	11,2	11,8	12,0
3	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	11.00	12.15	12.45
4	Бег на 3000 м	14.40	15.20	15.55	-	-	-

5	Прыжок в длину с места (см)	182	166	158	162	144	126
6	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), кол-во попаданий из 10 бросков	9	7	6	9	7	6
7	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	-	-	-
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	13	10	7
9	Наклон вперед сидя ноги врозь (см)	+12	+8	+6	+14	+10	+6
10	Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз за 1 мин	40	30	20	30	20	15
	Кол-во испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	6	6	6	6