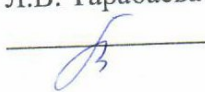


КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«МЕГИОНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

РАСМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол № 2
от 28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
воспитательной работе КОУ
«Мегионская школа для
обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»
Л.В. Тарабаева



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора КОУ
«Мегионская школа для
обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»
Л.В. Тарабаева



Приказ № 297-О
от «28» 08 2025 года

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
«Легкая атлетика»
(1 вариант)

направленность: физкультурно-спортивная
уровень сложности: стартовый
возраст обучающихся: 10-13 лет
срок реализации: 1 год

Составитель: Мичкова Е.В.,
учитель дополнительного образования

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Направленность программы.....	3
Новизна программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Педагогическая целесообразность.....	4
Отличительная особенность программы.....	5
Сроки и условия реализации программы.....	5
Основные принципы программы.....	6
Формы и методы реализации.....	6
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
Учебный план.....	7
Содержание учебного плана.....	8
1.4. Ожидаемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
Календарный учебный график.....	14
Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации программы.....	15
Оценочные материалы.....	16
Кадровое обеспечение реализации программы.....	18
Список литературы.....	18
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например: прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» - физкультурно-спортивной направленности, нацелена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народные игры» (далее - Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**, разработана для обучающихся 10-13 лет с легкой умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра и реализуется в КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Новизна программы

Новизна адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» состоит в том, что программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», не имеющих специальной подготовки в данной предметной области, но обладающие необходимыми способностями и проявляющие личное желание. В процессе обучения по программе «Легкая атлетика» 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.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- восполнением недостатка двигательной активности, навыков по легкой атлетике у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) во внеурочное время, с учетом недостаточного обеспечения необходимого уровня физического развития подготовленности их в общеобразовательных учреждениях;
- практической значимостью легкой атлетики, заключающейся в начальной профессиональной ориентации обучающихся;
- возрастанием интереса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к легкой атлетике, как к одному из ведущих видов спорта, способствующему всестороннему развитию физических качеств.

С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития обучающихся всех возрастных групп. Кроме того, данная программа может обеспечить более высокий уровень социально-нравственного, познавательного развития. Данная программа обучает умению работать в коллективе.

Педагогическая целесообразность

Образовательный процесс по программе строится с учетом следующих закономерностей: всестороннего формирования и развития личности занимающихся; единства общей и специальной подготовки; непрерывности тренировочного процесса с цикличным нарастанием тренировочных нагрузок; индивидуальных особенностей при сознательном отношении к тренировке занимающихся, а также следующих дидактических принципов педагогики:

- *принципом систематичности* (или повторности) раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий - это чередования нагрузки и отдыха;
- *принципом наглядности*, который заключается в создании при помощи различных органов чувств представлений о движениях. Например, просмотр видеоматериалов, наглядные пособия, таблицы, демонстрация выполнения упражнения и др.;
- *принципом доступности* предусматривается обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их подготовки является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;
- *принципом постепенности* связано применение физических нагрузок в процессе обучения и с постепенным усложнением техники выполняемых двигательных действий. В процессе обучения этот принцип реализуется по прямолинейно-восходящей линии, исключая скачкообразные колебания;
- *принципом оздоровительной направленности*, который включает комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами.
- *принципом индивидуализации* учитываются индивидуальные и анатомо-физиологические особенности, разный уровень подготовленности каждого ребенка; половые и возрастные различия; психологические особенности и различная степень реагирования организма каждого обучающегося на тренировочный процесс.
- *принципом сознательности и активности*. Основопологающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание обучающимися сути производимого ими того или иного движения. Высокий уровень овладения техникой не возможен без проявления целеустремленности в применении своих способностей для достижения, как конечной цели, так и поэтапного решения задач, преодолевая трудности и неудачи.

- *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, положительных межличностных отношений, чувства команды).

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» составлена на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467;
6. Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Вариант 1, 8.3) на 2025-2026 уч. год.
7. Локальными и распорядительными актами КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы «Легкая атлетика» заключается в том, что она разработана с учетом 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

Планируется посещение всех занятий в сопровождении тьютора, который закреплен за обучающимися 10-13 лет.

Сроки и условия реализации программы

- срок освоения программы составляет 1 учебный год (2025-2026), 34 часа;
- уровень стартовый;
- адресат программы – обучающиеся 10-13 лет с легкой умственной отсталостью, расстройствами аутистического спектра (вариант 1, 8.3);
- численность детей в группе не более 10 человек;

Состав группы разновозрастной, смешанный могут заниматься, как мальчики, так и девочки, соблюдая нагрузку соответственно возрасту, также для овладения коммуникативными вербальными и невербальными средствами, повышения интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству.

- форма обучения – очная;
- формы занятий - групповая совместная деятельность;
- занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительностью 40 минут каждое: пятница 13.00-13.50. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе;
- организация обучения по программе осуществляется на базе КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ОВЗ».

Основные принципы программы

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка.
2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом развитии детей.
3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических функций организма.

Формы и методы реализации

Формы обучения: индивидуальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

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.**

Формы организации деятельности на занятиях: беседы, тестирования, учебно-тренировочные занятия, эстафеты, круговая тренировка, соревнования.

В случае объявления карантина или низких температур в зимний период предусмотрена дистанционная форма обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) основ физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Задачи:

Обучающие:

- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений,
- формировать навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- формировать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- развивать необходимые физические качества в легкой атлетике (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);
- развивать координацию движения и основные физические качества;
- развивать двигательную активность обучающихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Коррекционно-развивающие:

- развивать двигательные качества: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- формировать знания, умения и навыки для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- повышать роль легкой атлетики в формировании здорового образа жизни.
- расширять сферы спортивно-культурных контактов подростков с нарушением интеллекта, занимающихся в объединении.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общеразвивающие, специальные беговые, прыжковые упражнения	13	В процессе занятий	13	Устный опрос Тестирование Наблюдение Анализ ошибок и корректировка Взаимооценка
2	Обучение техники бега на короткие дистанции.	9		9	Устный опрос Наблюдение Анализ ошибок и корректировка Взаимооценка
3	Обучение техники бега на средние дистанции.	2		2	Устный опрос Наблюдение Анализ ошибок и корректировка Взаимооценка
4	Обучение техники прыжков.	5		5	Устный опрос Наблюдение Анализ ошибок и корректировка Взаимооценка
5	Эстафеты, спортивные игры	4		4	Устный опрос Соревнования Наблюдение

					Анализ ошибок и корректировка Взаимооценка
6	Итоговое занятие.	1		1	Тестирование Анализ результатов
Итого		34		34	

Содержание учебного плана

Раздел 1. **Общеразвивающие, специальные беговые, прыжковые упражнения**

Тема.1.1 Вводное занятие. (1 ч)

Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

Форма контроля: устный опрос, тестирование.

Тема 1.2. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. (1 ч)

Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, держа руки на уровне груди и за спиной ладонями вниз, касаясь коленями и пятками ладоней. Упражнение на развитие гибкости, владения своим телом. Упражнения на подготовку обучающихся к выполнению различного бега. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.3. Специальные беговые упражнения и многоскоки. (1ч)

Бег приставным шагом. Семенящий бег. Подскоки с продвижением вперед на правой, левой ноге. Многоскоки с продвижением вперед. Упражнения на отработку бега на различных дистанциях. Упражнения на выполнение прыжков в длину и высоту.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.4. Бег с изменением направления. (1 ч)

Бег по сигналу с изменением направления. Упражнения на развитие ловкости, координации движений, общей выносливости, слухового восприятия. Подвижные игры.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.5. Челночный бег. (1 ч)

Бег по сигналу от линии к линии 3х10м. Упражнения на развитие координации движений, быстроты. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.6. Прыжки через препятствия. (1 ч)

Бег по залу, перепрыгивая через малые барьеры. Упражнения на развитие прыгучести, силы ног, общей выносливости (применяется, как подготовительное средство для выполнения прыжков вверх). Отработка техники отталкивания одной ногой с места.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.7. Прыжки через скакалку. (1 ч)

Прыжки через скакалку различными способами. Вращение скакалки вперед - назад. Упражнения на развитие скоростных качеств, прыгучести, укрепления мышц голеностопа.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.8. Круговая тренировка. (1ч)

Упражнения на развитие мышц ног, пресса, спины, рук. При выполнении упражнений развивается общая выносливость, укрепляются мышцы и связки. Упражнения применяются в качестве развития комплекса физических качеств.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.9. Метание различными способами. (3 ч)

Метание малого мяча в цель и в даль. Отработка умения правильно держать и метать мяч в цель различной массы. Упражнения на развитие точности.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.10. Ускорения по дистанции, челночный бег. (1 ч)

Бег в быстром темпе на дистанции 30 метров. Челночный бег 5х10м. Отработка умения выполнять ускорение при беге на короткие дистанции. Отработка техники работы ног и рук. Упражнения на развитие скоростных качеств, координации движений. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 1.11. Бег с преодолением препятствий. (1ч)

Бег с преодолением препятствий. Перепрыгивание препятствий на одной и двух ногах. Подготовительные упражнения для прыжков в высоту и длину. Упражнения на развитие прыгучести, силы ног, ловкости. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Раздел 2. Обучение техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.1. Бег 30 м на скорость. (1 ч)

Отработка умения выполнять стартовый разгон и держать быстрый темп бега на дистанции 30 метров. Обучение работе рук при беге на 30 метров. Упражнения на развитие скоростных качеств, выносливости. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 2.2. Ускорения по дистанции, челночный бег. (1 ч)

Выполнение бега в быстром темпе на короткие дистанции. Выполнение челночного бега 5х10м. Отработка умения выполнять ускорение при беге на коротких дистанциях. Правильная техника работы ног и рук. Упражнения на развитие скоростных качеств, координации при беге на короткие дистанции. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 2.3. Работа ног на отрезках дистанции 30 метров. (1 ч)

Отработка техники работы ног на дистанции 30 метров. Правильная постановка стопы, передвижение по дистанции с опорой на переднюю часть стопы. Упражнения на развитие скоростных качеств, силы ног.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 2.4. Техника бега по виражу. (1 ч)

Отработка умения работать корпусом при беге по виражу. Сочетание работы рук и ног при беге. Упражнения на развитие ловкости, точности движений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 2.5. Эстафетный бег. (2 ч)

Обучение техники передачи эстафетной палочки. Отработка умения синхронно работать руками, передавать палочку без остановки. Подвижная игра «Эстафета».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 2.6. Ускорения по дистанции с выходом в поворот. (1ч)

Обучение умению вбегать в поворот. Упражнения на развитие быстроты и ловкости при беге. Синхронная работа рук и ног при выполнении ускорения по дистанции с выходом в поворот.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 2.7. Бег в переменном темпе 400м.(1ч)

Обучение техники бега с изменением темпа и скорости. Отработка умения рассчитывать силы на пробегание всей дистанции, сочетание работы рук и ног при различном темпе бега. Упражнения на развитие выносливости, быстроты.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 2.8. Низкий старт и стартовый разбег.(1ч)

Закрепление умения выполнять бег с низкого старта и выполнение ускорения после старта.

Отработка стартового разгона, умения правильно стартовать с колодок, выполнять финиширование. Совершенствование умения сохранять быстрый темп бега по дистанции. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Раздел 3. Обучение техники бега на средние дистанции.

Тема 3.1. Бег до 5 мин медленный. (1 ч)

Развитие умения держать темп бега в течение определенного времени. Отработка техники работы рук и ног во время бега. Бег до 5 минут, не меняя темпа.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 3.2.Финиширование. (1ч)

Отработка техники финального ускорения при финишировании. Финиширование «грудью». Быстрая работа рук при финальном ускорении. Упражнения на развитие скоростных качеств, силы ног. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Раздел 4. Обучение техники прыжков.

Тема 4.1. Прыжки в длину с места. (1ч)

Обучение техники выполнения прыжка в длину с места. Правильная работа рук при замахах в сочетании с толчком двух ног. Правильная группировка во время полета. Техника приземления на согнутых ногах на две ноги одновременно, сохраняя равновесие.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 4.2. Прыжки в длину и высоту. (1ч)

Обучение техники выполнения прыжков в длину и высоту с прямого разбега. Совершенствование техники отталкивания одной ногой, техники группировки в фазе полета. Техника приземления на согнутые ноги, сохраняя равновесие, отводя руки вперед.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 4.3. Прыжки через препятствия. (1ч)

Закрепление умения выполнять прыжки через предметы на месте и в движении. Выполнение прыжком на месте толчком с двух ног вверх через препятствие, в движении, толчком одной ноги прыгая вверх. Упражнения на развитие прыгучести, силы ног, координации движений.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 4.4. Прыжки в высоту с прямого разбега. (1ч)

Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту. Отработка техники группировки во время полета и приземления на согнутые ноги, сохраняя равновесие. Упражнения на выполнение толчка с места на одной ноге. Упражнения на развитие прыгучести, силы ног, координации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 4.5. Прыжки вверх с прямого разбега. (1ч)

Закрепление умения по выполнению прыжков вверх с прямого разбега. Отработка умений выполнять толчок вверх и группировку во время полета. Отработка умений приземления на согнутые ноги, сохраняя равновесие. Упражнения на развитие силы ног, прыгучести, скоростных качеств.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Раздел 5. Эстафеты, спортивные игры

Тема 5.1. Игры с бегом и мячами. (1ч)

Отработка умений техники бега и владение мячом в играх. Упражнения на развитие точности, быстроты, координации движений. Игры на ориентирование в пространстве. Игры на сплоченность в команде.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за соблюдением правил игры, техники выполнения бега, передачи и бросков мяча. Исправление ошибок во время выполнения упражнения. Взаимооценка.

Тема 5.2. Эстафеты с прыжками. (1ч)

Отработка умений выполнять эстафеты с прыжками. Упражнения на развитие быстроты, точности движений. Игры на сплоченность в команде. Эстафета с прыжками.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение за соблюдением правил игры. Анализ ошибок и корректировка техники выполнения движения и упражнений. Взаимооценка.

Тема 5.3. Игра «Не дай мяч водящему». (1ч)

Упражнения на развитие ловкости, быстроты в игре с мячом. Спортивная игра «Не дай мяч водящему», на отработку умения владеть мячом, согласно правилам игры.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение за соблюдением правил игры. Соревнования.

Тема 5.4. Игра «Перестрелка».(1ч)

Игра «Перестрелка» на отработку умения владеть мячом в игре, согласно правилам игры.

Упражнения на развитие точности, быстроты реагирования. Формы контроля. Педагогическое наблюдение за соблюдением правил игры. Соревнования.

Контрольные старты.

Бег 30 м.

Бег по дистанции 30 метров в быстром темпе с учетом времени, правильным стартовым разгоном и финишированием, а так же техникой работы рук и ног. Упражнения на развитие скоростных качеств. Дыхательная гимнастика. Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Бег 60 м.

Бег по дистанции 60 метров в быстром темпе с учетом времени, правильным стартовым разгоном и финишированием, а так же техникой работы рук и ног. Упражнения на развитие скоростных качеств. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Челночный бег.

Выполнение челночного бега с учетом времени. Отработка умения выполнять ускорение при беге на коротких дистанциях. Правильная техника работы ног и рук. Упражнения на развитие скоростных качеств, координации движений при беге на короткие дистанции. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Бег 400м.

Бег по дистанции 400 метров в быстром темпе с учетом времени, правильным стартовым разгоном и финишированием. Отработка техники работы рук и ног. Упражнения на развитие скоростных качеств, координации движений при беге на средние дистанции. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Прыжки в длину с места.

Отработка техники выполнения прыжка отталкиванием с двух ног и приземление на две ноги, замахи руками. Упражнения на развитие прыгучести, скоростных качеств, силы мышц ног. Дыхательная гимнастика. Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Прыжки в высоту.

Отработка техники выполнения фазы разбега отталкивания, полета и приземления. Упражнения на развитие прыгучести, скоростных качеств, силы мышц ног. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Прыжки через препятствия.

Отработка техники прыжков через препятствия во время бега, отталкивание одной ногой. Упражнения на развитие прыгучести, скоростных качеств, силы мышц ног. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств. Метание в цель.

Отработка техники выполнения метания малого мяча одной рукой в цель с места. Упражнения на развитие точности, глазомера.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Метание в даль.

Отработка техники выполнения метания малого мяча одной рукой в даль с трех пяти шагов разбега. Упражнения на развитие точности, глазомера.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Кросс.

Отработка умения пробегать заданную дистанцию в медленном и среднем темпе. Упражнения на развитие скоростных качеств, силы мышц ног. Дыхательная гимнастика.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение за техникой выполнения физического движения или упражнения. Проведение контрольных упражнений на развитие физических качеств.

Календарно-тематическое планирование программы (Приложение 1)

1.4. Ожидаемые результаты

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

Личностные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- развитие интересов и желания заниматься легкой атлетикой;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание потребности оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- 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.

Предметные результаты:

Будут знать:	Будут уметь:	Смогут решать следующие жизненно-практические задачи:
- правила поведения обучающихся при занятиях спортом; - общие гигиенические требования к занимающимся легкой	- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с	- спланировать собственный режим труда и отдыха; - соблюдать личную гигиену; - использовать простейшие виды закаливания; - соблюдать технику

атлетикой, - режим дня спортсмена; - основные исторические события в развитии физической культуры и спорта; - краткую историю олимпийского движения; - краткие сведения о строении и функциях человеческого организма; - общее понятие о технике спортивного упражнения; - основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики; - права и обязанности участников соревнований.	инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - выполнять разновидности ходьбы; - бег в медленном темпе 3-5 мин.; - бегать на короткие, средние и длинные дистанции; - прыгать в длину с места и с разбега; - прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - метать мяч в цель и на дальность.	безопасности на занятии, дома и на улице; - умение работать в команде; - стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.
---	---	---

Коррекционно-развивающие результаты освоения программы

Будут уметь:

- 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.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарно-тематическим планированием, который является приложением к программе. Календарно-тематическое планирование разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заместителем директора общеобразовательного учреждения.

Начало учебного года – с 1 сентября 2025 г.

Окончание учебного года – 26 мая 2026 г.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
	1 год обучения (стартовый уровень)	34 часа	34	1 раз в неделю по 40 минут	34

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение реализации программы

Для реализации программы необходима благоприятная предметно – развивающая среда: спортивный зал, спортивная площадка на территории учреждения, спортивный уголок (лестница, канат); спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, маты, обручи, мячи для метания, набивные мячи и т.д., портативная музыкальная колонка; АРМ учителя: персональный компьютер; проектор, экран настенный, акустическая система (в учебных кабинетах, закрепленных за классами).

Учебно-методическое обеспечение (адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: дидактический материал: плакаты и фотографии, картотека игр, методические рекомендации, мониторинг по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе).

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Материально-техническое обеспечение	Информационно - образовательные ресурсы	Учебно - методическое обеспечение	Кадровое обеспечение
- Стойка для прыжков в высоту – 1 шт. - Маты гимнастические (искусственная кожа, поролон, длина-2м; ширина-1м; толщина-10см) – 2 шт. <u>Дополнительный спортивный инвентарь:</u> Мячи резиновые. Мячи волейбольные. Мячи баскетбольные Мячи теннисные. Мячи футбольные. Кегли. Кубики. Разноцветные ленты. Веревочки. Скакалки гимнастические. Палки гимнастические. Обручи гимнастические. Стойки под обручи. Маты гимнастические. Скамейки гимнастические. Ребристая доска. Канат. Стенка гимнастическая. Бочке параолимпийский. Степ. Министеппер. Щиты для баскетбола. Сетка для волейбола.	Журнал «Спорт в школе» https://spo.1sept.ru/index.php?year=2005&num=23&ysclid=loi87d5zb3765625577 Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы https://www.klex.ru/1dth Учебное пособие «Детская легкая атлетика» https://pandia.ru/text/78/053/38867.php?ysclid=loi8hga26d221161369 Репина В. Выздоровеет физкультура – будет здоровье (тренажеры во 2-10 кл.. для сбережения здоровья) // Спорт в школе. https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200502306&ysclid=loici42124630906773	Наглядные пособия: - Элементы обучения бегу на короткие, средние длинные дистанции. - Передача эстафеты. - Прыжок в высоту способом «перешагивание». - Низкий старт. - Прыжок в длину разбега «перешагивание». - Метание мяча в цель	Педагог дополнит ельного образован ия

Нормативно - правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/> -
2. Конвенция о правах ребенка [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
3. Концепция развития дополнительного образования детей [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70733280/>
4. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» с 2016 года по 2021 [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nlupFC25Iqkn7qZjkiqOK.pdf>
5. Приказ № 1599 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/document/2173be39620e82f3ffdc35693b932846/download/1257/>
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. ВК-641/09 «О направлении методических рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://edurevda.ru/images/imaging/CRO/Meropriyiy/Seminar_26_06_20/Pismo_DO.pdf
7. Межведомственный комплексный план мероприятий по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на долгосрочный период (до 2030 года) [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://инклюзивноеобразование.рф/uploads/document/press_reliz/2_plan_general.pdf
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf

Оценочные материалы

Контрольно - оценочные средства

Входное тестирование, проводимое в начале года, определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.

Для контроля за общей и специальной физической подготовленностью два раза в год (в сентябре и мае) проводится тестирование.

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты
		10-13 лет
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	дев 11,3-9,9 мал 10,5-9,4
2	Бег 30 метров с высокого старта (сек)	дев 6,0-5,6 мал 5,6-5,1
3	Кросс без учета времени 1000 (м)	
4	Прыжок в длину с места (см)	дев 120-155 мал 110-160
5	Подтягивание на перекладине ,отжимание кол-во раз	дев 2-6 мал 1-4
6	Бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками 1 кг (м)	дев 6,0-8,0 м мал 7,0-10,0 м

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой обучающихся 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 обучающихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов занятия.

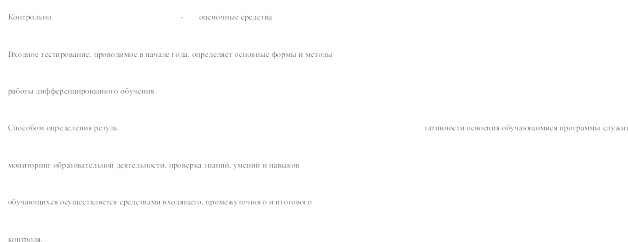
Один из главных вопросов в управлении учебным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание, бросок набивного мяча снизу вперед двумя руками 1 кг (м)). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- соревнование-игра;
- тестирование;
- анализ результатов.



Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Периодичность контроля
Предварительный	Устный опрос Тестирование Наблюдение Анализ ошибок и корректировка Взаимооценка	Сентябрь
Периодический	Устный опрос Тестирование Наблюдение Анализ ошибок и корректировка Взаимооценка Соревнование-игра	В периоде обучения
Итоговый: Промежуточная аттестация по окончании учебного года.	Тестирование Анализ результатов	Май

Формы предъявления результатов обучения:

- оформление выставочного стенда в ОУ (фотографии);
- консультации;
- методические рекомендации для родителей.

Кадровое обеспечение реализации Программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности реализуется педагогическими работниками, без предъявления требований к категории и педагогическому стажу работы. Другие специалисты к реализации Программы не привлекаются.

Литература для педагога

1. Дружить со спортом и игрой: поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки / сост.: Г. П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 172, [1] с.
2. Жилкин, Александр Иванович. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - Москва: Академия, 2003. - 463, [1] с.
3. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа.- М.: Терра-Спорт, 2010.- 240с.
4. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2008.- 7-9с.
5. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.
6. Локтев, Станислав Андреевич. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. - Москва: Советский спорт, 2007. - 402 с.
7. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.
8. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.
9. Рыбина Л. Здоровое образование (направления здоровьесберегающей педагогики: физкультура) // Спорт в школе. – 2005 - №18. – 11 с.
10. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.
11. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-175 с.
12. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.- 399с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Геллер, Евгений Моисеевич. На старт вызывает Спортландия / Е. М. Геллер. - Минск: Полымя, 1988. - 174, [2] с.
2. Глейberman, Абрам Нахманович. Упражнения со скакалкой /А.Н. Глейberman. - Москва : Физкультура и Спорт, 2007. - 230, [1] с.
3. Еременко, Наталья Ивановна. Профилактика вредных привычек: 5-11 классы / Н. И. Еременко. - Изд. 2-е, доп. - Москва: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008. - 172 с.
4. Ковалько, Валентина Ивановна. Школа физкультминуток. 1-4 классы: [практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников] / В. И. Ковалько. - Москва: ВАКО, 2007. - 206, [1] с.
5. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. - Екатеринбург: У-Фактория, 2003 (Екатеринбург: ГИПП Урал. рабочий). - 235 с.

6. Фатеева, Любовь Павловна. 300 подвижных игр для младших школьников: Популяр. пособие для родителей и педагогов / Фатеева Л.П. - Ярославль: Акад. развития [и др.], 2000. - 222, [1] с.

Электронные образовательные ресурсы

1. Формирование двигательной активности у детей с ОВЗ- <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1673&ysclid=loid1g084r445027165>
2. Карточка игр для развития двигательной активности у детей. - <https://infourok.ru/kartoteka-igr-dlya-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-3467017.html?ysclid=loid42urur488653290>

Календарно-тематическое планирование

№ занятия в четверти	№ занятия в году	Дата		Тема	Коли чество часов	Виды деятельности	Форма организации деятельности
		По плану	По факту				
1 четверть – 8 часов							
Общеразвивающие, специальные беговые, прыжковые упражнения – 8 часов							
1	1	05.09.25		Правила поведения. Техника безопасности в спортивном зале и на улице.	1	Ознакомление обучающихся с правилами поведения, техникой безопасности. Приемами страховки и само страховки.	Беседа. Тестирование
2	2	12.09.25		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	1	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие. Тестирование
3	3	19.09.25		Специально-беговые упражнения и многоскоки.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности. СБУ и многоскоки.Выполнение	Учебно-тренировочное занятие.

						упражнений на дыхание и расслабление.	
4	4	26.09.25		Бег с изменением направления.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие координации. Бег с изменением направления. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
5	5	03.10.25		Челночный бег.	1	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Челночный бег. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Игровое занятие.
6	6	10.10.25		Прыжки через препятствия.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Прыжки через препятствия. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Игровое занятие.
7	7	17.10.25		Прыжки через скакалку.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на	Учебно-тренировочное занятие.

						развитие прыгучести. Прыжки через скакалку. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
8	8	24.10.25		Круговая тренировка.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Круговая тренировка.
2 четверть – 8 часов							
Общеразвивающие, специальные беговые, прыжковые упражнения – 5 часов							
1	9	07.11.25		Техника безопасности. Метание теннисного мяча в цель.	1	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях (техника безопасности). Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности. Метание мяча в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.
2	10	14.11.25		Метание малого мяча в цель и даль.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Метание	Учебно-тренировочное занятие.

						малого мяча в цель и даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
3	11	21.11.25		Метание различными способами.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности. Бег по повороту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Соревнование.
4	12	28.11.25		Ускорения по дистанции, челночный бег.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Ускорения по дистанции, челночный бег. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
5	13	05.12.25		Бег с преодолением препятствий.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением препятствий. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Игровое занятие.
Обучение техники бега на короткие дистанции – 3 часа							
6	14	12.12.25		Бег 30м на скорость.	1	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	Учебно-тренировочное занятие.

						ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег 30 м на скорость. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
7	15	19.12.25		Ускорения по дистанции, челночный бег.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Ускорения по дистанции, челночный бег. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
8	16	26.12.25		Работа ног на отрезках 30м.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие внимания. Работа ног на отрезках 30м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
3 четверть – 11 часов							
<i>Обучение техники бега на короткие дистанции – 6 часов</i>							
1	17	16.01.26		Техника безопасности. Техника бега по выражу.	1	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях (техника безопасности). Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.

						ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег по выражу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
2	18	23.01.26		Эстафетный бег.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Эстафетный бег. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
3	19	30.01.26		Эстафетный бег.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Эстафетный бег. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Соревнование.
4	20	06.02.26		Ускорения по дистанции с выходом в поворот.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Ускорения по дистанции с выходом в поворот. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.

5	21	13.02.26		Бег в переменном темпе 400м.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в переменном темпе 400м.Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
6	22	20.02.26		Низкий старт и стартовый разбег.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Низкий старт и стартовый разбег.Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Эстафета.
Обучение техники бега на средние дистанции – 2 часа							
7	23	27.03.26		Бег до 5 мин медленный, метание в даль.	1	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности движений. Бег до 5 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
8	24	06.04.26		Финиширование.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Учебно-тренировочное занятие.

						на месте без предметов на развитие гибкости. Финиширование..Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
Обучение техники прыжков – 3 часов							
9	25	13.03.26		Прыжки в длину с места.	1	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие координации. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
10	26	20.03.26		Прыжки в длину и высоту.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Прыжки в длину и высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
11	27	27.03.26		Прыжки через препятствия.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Прыжки через препятствия. Выполнение	Игровое занятие.

						упражнений на дыхание и расслабление.	
4 четверть – 7 часов							
Обучение техники прыжков – 2 часа							
1	28	03.04.26		Техника безопасности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на занятиях (техника безопасности). Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Прыжки в высоту с прямого разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Беседа. Учебно-тренировочное занятие.
2	29	10.04.26		Прыжки вверх с прямого разбега.		Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности. Прыжки в вверх с прямого разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Учебно-тренировочное занятие.
Эстафеты, спортивные игры – 4 часа							
3	30	17.04.26		Игры с бегом и передачей мяча.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности. Игры с	Игровое занятие.

						бегом и передачей мяча. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
4	31	24.04.26		Эстафеты с прыжками.	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности. Эстафеты с прыжками. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Эстафета.
5	32	08.05.26		Игра «не дай мяч водящему».	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Игра «не дай мяч водящему».Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Игровое занятие.
6	33	15.05.26		Игра «перестрелка».	1	Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Игра «перестрелка». Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	Игровое занятие.
Итоговое занятие – 1 час							
7	34	22.05.26		Итоговое занятие.	1	Выполнение упражнений для оценки роста физического	Тестирование

						развития обучающихся (скоростного, силового, координационного характера).	
ИТОГО ПО КУРСУ:				34 часа (1 час в неделю)			