

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принято»
на Педагогическом совете
ГБОУ школы № 25
Протокол № 3
от «26» декабря 2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
А.Б.Петрова
Приказ № 263
от «26» декабря 2022 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 месяцев

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 10- 18 лет

Разработчик:
Филатов Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» - это программа физкультурно-спортивного направления, разработанная согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Распоряжение комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы “Петербургские перспективы»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196.

Понятие «ребенок с умственной отсталостью», принятое в российской коррекционной педагогике и специальной психологии, как и в большинстве других стран, охватывает разнообразную по составу группу детей, которых объединяет наличие органического повреждения коры головного мозга, имеющего диффузный, т.е. «разлитой», характер.

Поражение мозговых систем (главным образом наиболее сложных и поздно формирующихся структур), лежащее в основе недоразвития психики, возникает у этой категории детей на ранних этапах развития – во внутриутробном периоде, при рождении или в течение первых полутора лет жизни.

В структуре нарушения умственно отсталых детей, помимо интеллектуального компонента, имеются и своеобразные изменения в остальных сферах – двигательной и эмоционально-волевой.

Основным клиническим симптомом является недоразвитие высших мыслительных процессов и операций. К этому основному симптому присоединяются дополнительные симптомы, охватывающие и остальные сферы. Недостаточность сложных форм познавательной деятельности у некоторых детей протекает на фоне грубого нарушения поведения и организованных действий. Это дети с возбужденным типом нервной системы, отсутствием тормозных процессов.

Причины нарушения интеллекта многообразны. Все факторы, способные вызвать интеллектуальную недостаточность разделяются на наследственные (главным образом врожденные нарушения обмена веществ, которые вызывают изменения со стороны головного мозга) и обусловленные внешними воздействиями, которые действуют на развивающийся плод через организм матери во время беременности или повреждают мозг ребенка в возрасте до трех лет. Проявления умственной отсталости разнообразны и зависят от причин их вызвавших. Тем не менее, есть ряд признаков, характерных для всех вариантов заболевания:

- недоразвитие при умственной отсталости имеет тотальный характер и касается не только интеллектуальной деятельности, но и психики в целом;
- при общем тотальном поражении на первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности – абстрактного (отвлеченного) мышления.

На 2-3 году интеллектуальная недостаточность проявляется в особенностях поведения и игровой деятельности ребенка. Дети медленно овладевают навыками самообслуживания, не проявляют интереса к окружающим предметам, игры их отличаются простым манипулированием, непониманием требований игры.

В дошкольном возрасте продолжают обнаруживаться отсутствие побуждений к интеллектуальным играм и повышенный интерес к подвижным, нецеленаправленным играм. В эмоциональной сфере такие дети редко проявляют сочувствие и привязанность к друзьям, родственникам, домашним животным и т.д.

Детям с нарушением интеллекта, свойственны замедление и непрочность процессов запоминания, эмоциональная незрелость, нарушения развития речи.

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70-100;
- легкая умственная отсталость: IQ 50-69;
- умеренная умственная отсталость: IQ 35-49;
- тяжелая умственная отсталость: IQ 20-34;
- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

При достаточном внимании и хорошей механической памяти дети с интеллектуальными нарушениями легкой степени выраженности способны к обучению по специальной образовательной программе, овладевают определенными трудовыми умениями и навыками и могут проявлять некоторую самостоятельность. С годами умственная отсталость становится менее заметной и возможна полная социальная адаптация человека с освоением несложных профессий.

Ребенок с интеллектуальными нарушениями испытывает трудности при взаимодействии со сверстниками, вследствие чего овладение средствами межличностного взаимодействия и кооперативными умениями происходит крайне медленно и вызывает значительные затруднения.

Структура психики умственно отсталого ребенка чрезвычайно сложна. Первичный дефект приводит к возникновению многих других вторичных и третичных отклонений. Нарушения познавательной деятельности и личности ребенка отчетливо обнаруживаются в самых различных его проявлениях. Нарушения речи при интеллектуальной недостаточности имеют системный характер и распространяются на все её функции: коммуникативную, познавательную, регулирующую. Недоразвитие коммуникативной функции речи рассматривается как часть в структуре нарушения коммуникативной деятельности в целом. До конца дошкольного возраста у этих детей не формируется в достаточной степени словесная регуляция деятельности. Речь практически не интегрируется в процесс деятельности, а соответственно не оказывает на нее должного влияния. В связи с этим дети с нарушением интеллекта часто оказываются не способны вступать в игровые взаимодействия, создавать сюжетные рисунки и что-либо в соответствии с заранее сформулированным замыслом. Связь между действием, образами и словом возникает лишь в условиях специально организованного коррекционного обучения.

В подавляющем большинстве случаев нарушение интеллекта у детей сочетается с нарушенным развитием двигательной сферы. Основной причиной, затрудняющей формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, что, в свою очередь, является следствием недостаточного уровня развития координационных способностей и особенностей функционирования центральной нервной системы.

Умственно отсталые дети характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаясь достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве.

Неловкость движений умственно отсталых детей обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности.

В развитии физических способностей дети с нарушением интеллекта существенно отстают от своих здоровых сверстников. Последствия раннего органического поражения ЦНС отражаются более всего на моторно-двигательном развитии детей. Недоразвитие касается как общей, так и тонкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами (что является неотъемлемым условием ролевых, театрализованных игр). Термин «моторная неловкость» наиболее точно характеризует уровень развития двигательной сферы ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

Органическое поражение чаще всего затрагивает различные уровни мозговых структур, это выражается в:

- рассогласования между регулирующими и исполняющими органами;
- слабой сенсорной афферентации.

«Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеет дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации)».

Современные отечественные и зарубежные исследования демонстрируют статически достоверную взаимосвязь, между уровнем развития психических функций и уровнем развития физических способностей.

Однако двигательный анализатор коры головного мозга интенсивно развивается и совершенствуется, особенно в детский период. Умственно отсталые дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях. А при рационально - выстроенном педагогическом процессе и достаточном объеме двигательной активности эта способность совершенствуется.

Развитие двигательной сферы ребенка с нарушением интеллекта протекает в особых условиях. В раннем детстве это связано с инертностью нервных процессов и дефицитом взаимодействия сенсомоторных функций. В период среднего детства основным фактором своеобразия развития становится недостаточная функциональность механизма символического управления двигательными действиями. Поэтому она требует постоянного внимания со стороны педагога. Педагогическое целеполагание физического воспитания детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должно быть ориентировано на создание педагогических условий развития редуцированной формы двигательно-символической преднамеренности – двигательно-символической интенциональности.

Развитие скоростных способностей зависит от:

- состояния центральной и периферической нервной системы;
- психических функций (ощущение восприятия, внимания);
- уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.);
- особенностей характера и поведения.

Л.Н. Ростомашвили в своих исследованиях приходит к выводу, что на детей с особенностями интеллектуального развития влияет один или несколько из перечисленных факторов, что ограничивает их скоростные способности.

Лимитирующим фактором в развитии выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но главное - сниженная способность к волевым усилиям (Вишнякова Ю.Ю., 2016).

В развитии гибкости дети с лёгкой степенью умственной отсталости уступают нормально развивающимся сверстникам на 10 – 20%. Основными причинами являются нарушения нервной регуляции мышечного тонуса, слабое развитие межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул и внесуставных связок

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 развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика», построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;
- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;
- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.
- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

Актуальность программы

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика», построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;
- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;
- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.
- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Отличительной особенностью программы «Лёгкая атлетика» является интеграция разных видов спортивной деятельности для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Особенность программы заключается в том, что в ней предусматривается ознакомление и овладение детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начальными навыками различных видов спортивно-оздоровительной деятельности.

Адресат программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 10 лет до 18 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду

спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме детей могут быть только медицинские показатели.

Уровень, объем и срок освоения программы

Стартовый уровень программы «Лёгкая атлетика» реализуется на ознакомительном уровне, создает условия для социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его физических способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Форма обучения – очная

Режим занятий – программа рассчитана на 5 месяцев обучения по 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на 5 месяцев обучения, составляет 40 часа.

Особенности организации образовательного процесса - является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Новизна Программы в сочетании воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей характерно деятельности.

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

Словесные методы:

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

Наглядные методы:

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

Практические методы:

метод *упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой* тренировки. Главным из них является метод *упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как учащиеся овладели определенными знаниями и умениями.

Метод *круговой* тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. *Форма организации детей на занятии:* индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с двигательными, возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей, решает программные образовательные задачи физического развития в совместной деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а так же самостоятельной двигательной деятельности детей.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для физического развитию и личностного роста обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), привлечение количества учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к систематическим занятиям легкой атлетикой, их самореализация посредством легкой атлетики, повышение качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Достижение поставленной цели программы раскрывается через следующие группы **задач:**

обучающие:

- сформировать базовые знания о физической культуре;
- сформировать систему двигательных умений и навыков;
- сформировать основы владения техниками выполнения упражнений по направлению - легкой атлетике;
- сформировать базовые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовым техническим элементам;
- обучать методике самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

коррекционно-развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Цель воспитания – личностное развитие учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющееся:

- 1) в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
- 2) в формировании опыта самоопределения;
- 3) в овладении учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Воспитательный компонент АДОП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Составители программы рассматривают занятие как лабораторию, где происходит развитие личности ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), его социализация, где ребенок и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

- демонстрация детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

Воспитательные эффекты ДОП достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации АДОП;

- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся,
- разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;
- проектирование игровых образовательных пространств;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	4	0	4	
1.1	Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетике на стадионе, в спортивном зале. Понятие о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	1	-	1	опрос

1.2	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	1	-	1	опрос
1.3	История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1	-	1	опрос
1.4	Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	1	-	1	опрос
2.	Физическая подготовка	1	9	10	
2.1	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Гимнастические упражнения.	1	0	1	опрос
2.2	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	0	1	1	игра-испытание
2.3	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении	0	2	2	эстафета
2.4	Упражнения для мышц туловища и шеи.	0	1	1	игра-испытание
2.5	Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз,	0	1	1	полоса препятствий

	сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.				
2.6	Комплекс упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.	0	1	1	соревнование
2.7	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	0	1	1	эстафета
2.8	Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения на гибкость.	0	2	2	полоса препятствий
3	Легкая атлетика	0	6	6	
3.1	Ходьба, Бег, Прыжки	0	4	4	соревнование
3.2	Метание	0	2	2	соревнование
4	Кроссовая подготовка	0	8	8	
4.1	Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности	0	4	4	соревнование
4.2	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с ускорением	0	4	4	соревнование
5	Спортивные и подвижные игры	0	12	12	
5.1	Пионербол	0	8	8	соревнование
5.2	Волейбол	0	4	4	соревнование

Итого		5	35	40	
--------------	--	---	----	----	--

Теоретическая подготовка.

Понятие о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Техника безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в спортивном зале. Показания и противопоказания к занятиям различными видами легкой атлетики. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами легкой атлетики. Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях. Самостоятельное проведение разминки.

Физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Комплекс упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, обручем. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения на гибкость.

Легкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота

препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 100 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Многоскоки.

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1-5 кг с места одной рукой. Метание малого мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Броски набивного мяча весом до 2 кг двумя руками, из-за головы, от груди, снизу. Школа мяча.

Кроссовая подготовка.

Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с ускорением.

Спортивные и подвижные игры.

Пионербол, волейбол.

Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов», эстафеты.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Метко в цель», «Попади в цель», эстафеты.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по АДОП «Легкая атлетика» учащиеся овладеют следующими результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определить цель занятия;
- умение составлять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих упражнений;

- *Предметные результаты:*
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Коррекционно-развивающие результаты:

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

Коррекционные результаты:

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей,
- формирование и коррекция осанки;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- профилактика и коррекция плоскостопия;

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения
- социальная адаптация детей,
- приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	09.01.2023	31.09.2023	20	40	1 раз в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основным учебным местом для проведения занятий легкой атлетикой, являются спортивный зал школы и спортивная площадка СПб ГБУ центр содействия семейному воспитанию № 12 для проведение кроссовой подготовки, соревнований и контрольных испытаний.

Спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- стартовые флажки;
- сектор для прыжков в высоту и длину;

- гантели (0,5 кг; 1кг; 5кг);
- набивные мячи (1кг; 2кг; 5кг).

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания.

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, и двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе анкетирования (Приложение 2). Формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом категории обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Мониторинги (входной и итоговый) проводятся в середине января и мае соответственно. Результаты мониторинга заносятся в протокол (Приложение 1).

Критерии определения уровня теоретических знаний, обучающихся АДООП «Лёгкая атлетика» (Приложение 3).

Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических качеств, обучающихся АДООП «Лёгкая атлетика» (Приложение 4).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Понятие о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. Подвижная игра «Волк во рву».	1	12.01.2023	
2.	Теоретическая подготовка. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	1	12.01.2023	
3.	Теоретическая подготовка. История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1	19.01.2023	
4.	Теоретическая подготовка. Понятие «самоконтроль». Субъективные данные о самоконтроле: самочувствие, сон, работоспособность, настроение	1	19.01.2023	
5.	Физическая подготовка. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Гимнастические упражнения.	1	26.01.2023	
6.	Физическая подготовка. Упражнения без	1	26.01.2023	

	предметов индивидуальные и в парах			
7.	Физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении	1	02.02.2023	
8.	Физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении	1	02.02.2023	
9.	Физическая подготовка. Упражнения для мышц туловища и шеи.	1	09.02.2023	
10.	Физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	1	09.02.2023	
11.	Физическая подготовка Комплекс упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.	1	16.02.2023	
12.	Физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	1	16.02.2023	
13.	Физическая подготовка. Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения на гибкость.	1	23.02.2023	
14.	Физическая подготовка. Упражнения с гантелями. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Упражнения на гибкость.	1	23.02.2023	
15.	Легкая атлетика. Ходьба, Бег, Прыжки	1	02.03.2023	
16.	Легкая атлетика Ходьба, Бег, Прыжки	1	02.03.2023	
17.	Легкая атлетика Ходьба, Бег, Прыжки	1	09.03.2022	
18.	Легкая атлетика Ходьба, Бег, Прыжки	1	09.03.2022	
19.	Легкая атлетика Метание	1	16.03.2022	
20.	Легкая атлетика Метание	1	16.03.2022	
21.	Кроссовая подготовка. Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности	1	23.03.2023	
22.	Кроссовая подготовка. Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности	1	23.03.2023	
23.	Кроссовая подготовка. Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности	1	30.03.2023	
24.	Кроссовая подготовка. Смешанные передвижения. Бег по пересеченной местности	1	30.03.2023	
25.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	06.04.2023	

	Равномерный бег. Бег с ускорением			
26.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с ускорением	1	06.04.2023	
27.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с ускорением	1	13.04.2023	
28.	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с ускорением	1	13.04.2023	
29.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	20.04.2023	
30.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	20.04.2023	
31.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	27.04.2023	
32.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	27.04.2023	
33.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	04.05.2023	
34.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	04.05.2023	
35.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	11.05.2023	
36.	Спортивные и подвижные игры. Пионербол	1	11.05.2023	
37.	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	1	18.05.2023	
38.	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	1	18.05.2023	
39.	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	1	25.05.2023	
40.	Спортивные и подвижные игры. Волейбол	1	25.05.2023	

Список литературы.

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г
6. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.
7. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
8. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.1986.
9. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
10. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006 – 224с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
12. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов».М. 1984г.

**Протокол входного/итогового мониторинга физических качеств, обучающихся
АДООП «Лёгкая атлетика»**

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Анкетирование		Быстрота		Скоростно-силовые качества	
					Бег 30 м. (сек.)		Прыжок в длину с места	
			Результат	Уровень	Результат	Уровень	Результат	Уровень

Педагог дополнительного образования _____

**Входное/итоговое анкетирование, обучающихся
АДООП «Лёгкая атлетика»**

Дата проведения _____.

Фамилия Имя _____.

Выберите правильный вариант ответа на приложенный вопрос.

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
 - а) ходьбу и бег;
 - в) многоборье.
 - б) прыжки и метания;
 - г) опорные прыжки;

2. Какого вида многоборья не бывает?
 - а) пятиборья;
 - в) девятиборья;
 - б) семиборья;
 - г) десятиборья.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
 - а) наклоном головы
 - в) постановкой стопы на дорожку;
 - б) углом отталкивания ног от дорожки;
 - г) работой рук;

4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
 - а) повышению скорости бега
 - в) незаконченному толчку ногой;
 - б) свободной работе рук;
 - г) снижению скорости бега.

5. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
 - а) улучшению спортивного результата
 - в) снижению скорости бега;
 - б) увеличению длины бегового шага;
 - г) более сильному толчку ногой.

Результат	
-----------	--

Педагог дополнительного образования _____

**Критерии определения уровня теоретических знаний обучающихся
АДООП «Лёгкая атлетика»**

Количество правильных ответов	Уровень
0-1	Низкий
2-3	Средний
4-5	Высокий

**Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических
качеств, обучающихся АДООП «Лёгкая атлетика»**

Быстрота		Скоростно-силовые качества	
Бег 30 м. (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)	
6-8 лет			
Результат (с.)	Уровень	Результат (см.)	Уровень
7,6 и более	Низкий	109 см и менее	Низкий
7,0-7,5	Средний	110-119 см	Средний
6,9 и менее	Высокий	115 см и более	Высокий
9-12 лет			
Результат (с.)	Уровень	Результат (см.)	Уровень
7,4 и менее	Низкий	118 и менее	Низкий
6,6-7,3	Средний	119-127 см	Средний
6,5 и менее	Высокий	128 см и более	Высокий
13-15 лет			
Результат (с.)	Уровень	Результат (см.)	Уровень
6,3 и более	Низкий	179 и менее	Низкий
5,3-6,2	Средний	180-209	Средний
5,4 и менее	Высокий	210 и более	Высокий
16-18 лет			
Результат (с.)	Уровень	Результат (см.)	Уровень
6,0 и более	Низкий	200-219	Низкий
5,1-5,9	Средний	220-249	Средний
5,0 и менее	Высокий	250 и более	Высокий