Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»

|  |
| --- |
|  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации 1 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Шимина И.В., учитель физической культуры |

Заринск

2024

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. | Общая характеристика рабочей программы объединения «Легкая атлетика» | стр. 3-4 |
| 3. | Сроки и объемы реализации рабочей программы | стр.4 |
| 4. | Личностные и ожидаемые результаты освоения рабочей программы объединения «Легкая атлетика» | стр. 4-5 |
| 5. | Содержание рабочей программы объединения «Легкая атлетика» | стр. 5-6 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся | стр. 7-9 |
| 7. | Оценка результативности обучения по программе | стр. 9-11 |
| 8 | Описание материально-технического обеспечения | стр. 11 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 12-13 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 14 |

1. **Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы объединения «Легкая атлетика»**

Рабочая программа объединения «Легкая атлетика» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа (далее АДОП).

* 1. **Цель и задачи рабочей программы объединения «Легкая атлетика»**

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
* содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
* формирование у обучающихся стойкого интереса к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;
* развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных   способностей;
* овладение техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
* воспитание волевых и морально-этических качеств личности.
* приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

1. **Общая характеристика рабочей программы объединения «Легкая атлетика»**

Рабочая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно – спортивную направленность. Обучение по программе формирует у обучающихся культуру ЗОЖ, развитие физических способностей, улучшение физического и эмоционального состояния, развитие мотивации к спорту.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе, участие в соревнованиях.

С учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли познакомиться с историей развития легкоатлетического спорта и овладеть техникой легкоатлетических упражнений.

Основными формами проведения занятий являются: групповые и индивидуально тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях и мероприятиях, судейская практика, тестирование и контроль. Учебно-тренировочные занятия (индивидуальные, групповые, фронтальные, смешанные).

**3. Сроки и объемы реализации рабочей программы**

На реализацию рабочей программы отводится 1 час в неделю и 1 час в каникулярное время. В год 35 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программа | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV Четверть | Каникулы | Всего |
| Легкая атлетика | 1 | 6 | 8 | 10 | 8 | 3 | 35 |

**4. Личностные и ожидаемые результаты освоения рабочей программы объединения «Легкая атлетика»**

**4.1. Личностными** результатами освоения обучающимися программы по легкой атлетике является формирование следующих умений:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Ожидаемые результаты** освоения обучающимися содержания программы по легкой атлетике представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания учебного материала.

*Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня(физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. **Содержание рабочей программы объединения «Легкая атлетика»**

**5.1. Введение**

*Теоретические сведения*

Правила поведения на уроках легкой атлетики, режим занятий. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**5.2. История развития легкоатлетического спорта**

*Теоретические сведения*

Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**5.3. Место занятий, оборудование**

*Теоретические сведения.*

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**5.4. Общая физическая подготовка**

*Теоретические сведения*

Упражнения на дыхания.

*Практическая часть*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Упражнения с удержанием груза. Специальные беговые упражнения. Упражнения на расслабления мышц после силовых упражнений. Приемы саморасслабления после выполнения упражнений интенсивной нагрузки. Беговые упражнения. Передача набивного мяча в колонне.

**5.5. Техника легкоатлетических упражнений**

*Теоретические сведения*

Техника безопасности при прыжках в длину. Ходьба в разном темпе. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

*Практическая часть*

Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание различных предметов. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Прыжки через скакалку в различном темпе. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | | |
| Всего | теоретические | практические | Формы аттестации/контроль |
| 1 | Введение | 2 | 2 |  | беседа |
| 2 | История развития легкоатлетического спорта | 2 | 2 |  | беседа |
| 3 | Место занятий, оборудование | 1 | 1 |  | практическое занятие |
| 4 | Общая физическая подготовка | 10 | 1 | 9 | соревнование |
| 5 | Техника легкоатлетических упражнений | 20 | 4 | 16 | соревнования |
|  | Итого | 35 | 10 | 25 |  |

1. **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| **1** | **Введение** | **2** |  |  |
| 1.1 | Правила поведения на занятиях легкой атлетики, режим занятий | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях легкой атлетики |  |
| 1.2 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины | 1 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов |  |
| **2** | **История развития легкоатлетического спорта** | **2** |  |  |
| 2.1 | Возникновение легкоатлетических упражнений | 1 | Беседа о истории возникновения легкой атлетики |  |
| 2.2 | Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение | 1 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов |  |
| **3** | **Место занятий, оборудование** | **1** |  |  |
| 3.1 | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | 1 | Выполнение манипуляций с гимнастическими снарядами |  |
| **4** | **Общая физическая подготовка** | **10** |  |  |
| 4.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов |  |
| 4.2 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 | Выполнение упражнений с гимнастическими скакалками |  |
| 4.3 | Упражнения с удержанием груза | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами |  |
| 4.4 | Специальные беговые упражнения | 1 | Выполнение беговых упражнений |  |
| 4.5 | Специальные беговые упражнения | 1 | Самостоятельное выполнение упражнений в беге |  |
| 4.6 | Упражнения на дыхания | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.7 | Упражнения на расслабления мышц после силовых упражнений | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.8 | Приемы саморасслабления после выполнения упражнений интенсивной нагрузки | 1 | Выполнение упражнений на основе показа учителя |  |
| 4.9 | Упражнения беговые | 1 | Занятия в тренирующем режиме |  |
| 4.10 | Передача набивного мяча в колонне | 1 | Выполнение упражнений на формирование групповых взаимодействий в колонне с предметами |  |
| **5** | **Техника легкоатлетических упражнений** | **20** |  |  |
| 5.1 | Ходьба в разном темпе. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе |  |
| 5.2 | Бег с преодолением препятствий | 1 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  |
| 5.3 | Техника безопасности при прыжках в длину | 1 | Беседа о техники безопасности при прыжках в длину |  |
| 5.4 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги | 1 | Выполнение упражнений на овладение техникой разбега при прыжках в длину |  |
| 5.5 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги» | 1 | Выполнение прыжка в длину |  |
| 5.6 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 | Выполнение упражнений с малым мячом |  |
| 5.7 | Метание мяча в вертикальную цель | 1 | Выполнение упражнений с малым мячом |  |
| 5.8 | Метание в движущую цель | 1 | Выполнение упражнений с малым мячом |  |
| 5.9 | Метание малого мяча в цель из положения лежа | 1 | Выполнение упражнений с малым мячом |  |
| 5.10 | Метание различных предметов | 1 | Выполнение упражнений с малым мячом |  |
| 5.11 | Ходьба в чередовании с бегом | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе и беге |  |
| 5.12 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
| 5.13 | Бег на скорость с высокого и низкого старта | 1 | Выполнение упражнений на овладение техникой стартового разгона |  |
| 5.14 | Прыжки через скакалку в различном темпе | 1 | Выполнение упражнений с гимнастическими скакалками |  |
| 5.15 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 | Выполнение подготовительных упражнений |  |
| 5.16 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 | Выполнение прыжка в высоту с разбега |  |
| 5.17 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | Выполнение подготовительных упражнений |  |
| 5.18 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега |  |
| 5.19 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение упражнений на формирование взаимодействий при передачи эстафетной палочки |  |
| 5.20 | Бег по пересеченной местности | 1 | Выполнение упражнений на развитие выносливости |  |
|  | **Итого** | 35 |  |  |

1. **Оценка результативности обучения по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Уровень освоения содержания программы** | |
| **минимальный** | **достаточный** |
| **Теоретическая подготовка** | | | |
| 1.Теоретические знания (по основным разделам тематического плана) | Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям | Обучающийся овладел менее чем ½ знаний, предусмотренных программой | Обучающийся освоил  практически весь объем  знаний, предусмотренных программой |
| 2.Владение специальной терминологией по  тематике программы | Осмысленность и  правильность  использования  специальной  терминологии | Обучающийся, как  правило, избегает  употреблять специальные  термины | Обучающийся специальные термины  Употребляет осознанно, в полном соответствии с  их содержанием |
| **Практическая подготовка** | | | |
| 1. Практические умения и навыки, предусмотренные  программой (по основным разделам  тематического плана программы) | Соответствие  практических  умений и навыков  программным требованиям | Обучающийся овладел менее, чем ½  предусмотренных  умений и навыков | Обучающийся овладел  практически всеми умениями и навыками,  предусмотренными программой |
| 2. Интерес к  занятиям в детском объединении | Отсутствие  затруднений в  использовании  специального  оборудования  и оснащения | Обучающийся  испытывает  серьёзные  затруднения при  работе с оборудованием | Обучающийся  работает с оборудованием  самостоятельно, не испытывает  особых затруднений |
| 3. Творческие (спортивные) навыки | Креативность в  выполнении  практических  заданий | Обучающийся в  состоянии  выполнять лишь  простейшие практические  задания | Обучающийся  выполняет все  практические  задания |
| **Знания, умения и навыки** | | | |
| 2.Учебно-  коммуникативные умения:  Умение слушать  и слышать педагога | Адекватность  восприятия  информации,  идущей от педагога. | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  восприятии  информации,  идущей от  педагога | Обучающийся не испытывает особых  затруднений при  восприятии информации,  идущей от педагога |
| Умение  выступать перед  аудиторией | Свобода  владения и подачи  обучающимся  подготовленной  информации | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения в  ходе выступления  перед аудиторией,  требуется  постоянная помощь и контроль педагога | Обучающийся  выступает перед  аудиторией  самостоятельно,  не испытывает  особых затруднений |
| Умение  вести полемику,  участвовать в дискуссии | Самостоятельность в  построении  дискуссионного выступления,  логика в построении  доказательств | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  ведении полемики, участии в дискуссии,  нуждается в  постоянной помощи и  контроле педагога | Обучающийся ведет полемику,  участвует в дискуссии  самостоятельно, не испытывает  особых затруднений |
| 3. Учебно-  организационные  умения и навыки:  Умение  организовать  свое рабочее  (учебное) место | Способность  самостоятельно  готовить свое  рабочее место  к деятельности  и убирать его за собой | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  организации  своего рабочего  (учебного) места,  нуждается в  постоянной  помощи и  контроле педагога | Обучающийся  организовывает  свое рабочее  (учебное) место  самостоятельно,  не испытывает  особых затруднений |
| Навыки соблюдения в  процессе деятельности  правил безопасности | Соответствие  реальных навыков  соблюдения правил  безопасности  программным  требованиям | Обучающийся  овладел менее чем  ½ объема навыков  соблюдения правил  безопасности,  предусмотренных  программой | Обучающийся  Освоил практически весь  объем навыков,  предусмотренных  программой за конкретный период |
| Умение аккуратно  Выполнять работу | Аккуратность и  ответственность  в работе | Удовлетворительно | Отлично |

**8. Описание материально-технического обеспечения**

8.1. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Кузнецов В.С., Кололдницкий Г.А. – М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
2. Научно – методический журнал «Физическая культура все для учителя» №2/2012г.
3. Программа физическая культура и здоровье. – Минск, 2004
4. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, Сб1,2, М., «Владос», 2011

8.2. Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал, уличная площадка, уличные тренажеры, спортивное оборудование: эстафетные палочки, теннисные мячи, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, прыжковая яма. Интернет, проекторы, интерактивные доски.

**Приложение 1.**

**Календарно-тематического планирования**

**Приложение** к рабочей программе утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе объединения «Легкая атлетика»

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Шимина Ирина Васильевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Дата проведения урока | |
| План | факт |
| **1** | **Введение** | **2** |  |  |
| 1.1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, режим занятий | 1 |  |  |
| 1.2 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины | 1 |  |  |
| **2** | **История развития легкоатлетического спорта** | **2** |  |  |
| 2.1 | Возникновение легкоатлетических упражнений | 1 |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение | 1 |  |  |
| **3** | **Место занятий, оборудование** | **1** |  |  |
| 3.1 | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | 1 |  |  |
| **4** | **Общая физическая подготовка** | **10** |  |  |
| 4.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 |  |  |
| 4.2 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 4.3 | Упражнения с удержанием груза | 1 |  |  |
| 4.4 | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 4.5 | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 4.6 | Упражнения на дыхания | 1 |  |  |
| 4.7 | Упражнения на расслабления мышц после силовых упражнений | 1 |  |  |
| 4.8 | Приемы саморасслабления после выполнения упражнений интенсивной нагрузки | 1 |  |  |
| 4.9 | Упражнения беговые | 1 |  |  |
| 4.10 | Передача набивного мяча в колонне | 1 |  |  |
| **5** | **Техника легкоатлетических упражнений** | **20** |  |  |
| 5.1 | Ходьба в разном темпе. | 1 |  |  |
| 5.2 | Бег с преодолением препятствий | 1 |  |  |
| 5.3 | Техника безопасности при прыжках в длину | 1 |  |  |
| 5.4 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги | 1 |  |  |
| 5.5 | Прыжки в длину способом «Оттолкнув ноги» | 1 |  |  |
| 5.6 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 |  |  |
| 5.7 | Метание мяча в вертикальную цель | 1 |  |  |
| 5.8 | Метание в движущую цель | 1 |  |  |
| 5.9 | Метание малого мяча в цель из положения лежа | 1 |  |  |
| 5.10 | Метание различных предметов | 1 |  |  |
| 5.11 | Ходьба в чередовании с бегом | 1 |  |  |
| 5.12 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин | 1 |  |  |
| 5.13 | Бег на скорость с высокого и низкого старта | 1 |  |  |
| 5.14 | Прыжки через скакалку в различном темпе | 1 |  |  |
| 5.15 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 5.16 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 5.17 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 5.18 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |
| 5.19 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 5.20 | Бег по пересеченной местности | 1 |  |  |
|  | **Итого** | 35 |  |  |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки  рабочей программы объединения**

**«Легкая атлетика»**

Учитель: Шимина Ирина Васильевна

Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.

Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Раздел | Планируемое количество часов | Фактическое количество часов | Способ корректировки | Согласовано |
|  |  |  |  |  |  |