

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

**Спортивная секция
Лёгкая атлетика**

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
педагогов дополнительного образования
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол № 5 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»

Я.Е.Корлякова
Приказ № 01-04/426 от «30» августа 2024 г.

Адресат рабочей программы: обучающиеся 16-17 лет с
умеренной умственной отсталостью.
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год.
Составил: Полонянкина А.Д., учитель
высшей квалификационной категории, педагог
дополнительного образования

Глазов
2024- 2025 учебный год

1. Пояснительная записка.

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

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования для детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказа Министерства просвещения от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 20.03.2018г № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
- Приказа Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 20.04.2018г № 460 «Об утверждении Концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устава Учреждения;
- Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГКОУ «ОШ № 5 города Глазова» на 2024-2025 уч.г.;

Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Она направлена на формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование и совершенствование основных двигательных качеств, осуществления дифференцированного подхода к детям различной подготовленности и одаренности. Овладение основами доступных видов спорта, создает условия для развития двигательных способностей, инициативности, обогащение чувственного опыта, коррекцию и развитие сенсомоторной сферы.

Актуальность программы.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Педагогическая целесообразность обусловлена соответствием программы современным требованиям развития образования, предполагающим формирование у воспитанников личностных качеств. Программа позволяет вызвать интерес к данному виду спорта с учетом личностных особенностей учащихся, что в дальнейшем способствует повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

Новизна данной программы заключается в том, что занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ состоит в том, что данная программа учитывает психофизические особенности развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Данная программа разработана специально для воспитанников с ОВЗ с учетом их психических, психологических особенностей развития.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Адресат программы. Программа «Легкая атлетика» предназначена для обучающихся 14-18 лет для детей с умеренной умственной отсталостью. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный. Программа строится с учетом возрастных психологических особенностей детей с умственной отсталостью.

Обучающиеся данного возраста характеризуется стремлением к общению со сверстниками и проявлению признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость. Для энергичного и любознательного подростка необходимо предлагать деятельность, соответствующую его возрастной психологии. В этот период преобладает возбуждение над торможением (но это процесс управляемый); мышление абстрактное. Но с опорой на конкретно-образное; внимание произвольное; память также произвольная.

Методы обучения. Форма реализации программы (очная)

Алгоритм организации занятий по каждой теме предполагает вводную часть, которая проходит в форме беседы, лекции, групповой дискуссии, создания и разрешения проблемных ситуаций.

Одно из главных условий успеха обучения учащихся и их физического развития – это индивидуальный подход к каждому учащемуся. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации занятий. В процессе обучения применяются методы физического воспитания: - словесный (объяснение, указание, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия);

- метод разучивания нового материала (по частям и в целом);
 - метод развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Большая часть занятия отведена практической части. Задания усложняются по мере освоения нового материала.

Практические занятия проходят в форме изучения нового материала, закрепления и совершенствования приемов и навыков, участия в соревнованиях школьного и городского уровней, спортивных праздниках, днях и декадах здоровья.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

В объединении принимаются все желающие данного возраста. Количество в группе не более 14 учащихся. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Итого за год 136 часов.

Цели программы:

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных и патриотических качеств.

Задачи программы:

- Коррекция нарушений физического развития.
- Формирование двигательных умений и навыков, дальнейшее развитие координационных способностей.
- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Укрепление здоровья и закаливание организма.
- Воспитание умения контактировать со сверстниками в игровой деятельности.
- Формирование потребности в приобретении навыков самообслуживания и взаимопомощи.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

При реализации рабочей программы «Спортивная секция» возможно применение электронного обучения. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: онлайн-консультация, презентации, самостоятельная работа, творческие работы, печатные материалы, видеоматериалы, аудиоматериалы, карточки, фотографии, анимация.

Для организации электронного обучения используется «ВК Мессенджер»

Виды и формы контроля: текущий контроль осуществляется в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, и на различных выступлениях, контрольных занятиях, концертах, просмотрах и т. д. При электронном обучении текущий контроль осуществляется в форме предоставления видеоматериалов, аудиоматериалов, фотографий, через мобильную связь и через доступные информационные каналы (электронная почта, социальные сети, мессенджеры). Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся.»

2. Содержание программы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры. Игра способна обогатить и закрепить двигательный опыт детей, в процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, общие сведения о физических упражнениях. Практические работы включают выполнение комплексов утренней гимнастики, освоение разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр. Участие в соревнованиях, как итог проделанной работы, позволяет научить ребенка последовательности в работе, развить навыки самоконтроля, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях..

Программа рассчитана для детей среднего возраста.

В программу кружка легкая атлетика входит разделы: «Теоретические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры и элементы спортивных игр».

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теория. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	8	8	
2	Специальные беговые упражнения.	33	2	35
3	«Игры».	30	2	32
4	Кроссовая подготовка..	32	2	34
	Техническая и тактическая подготовка.	33	2	35

Содержание учебно-тематического плана.

№	Дата	Тема	Содержание учебной деятельности	Знания, умения
1		ТБ при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. (2 часа)	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт до 30-50 м, бег с ускорением 60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
2		Низкий старт (2 часа)	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Знать: название снарядов. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с

			возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	низкого старта.
3		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать: название снарядов. Уметь: пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта
4		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (2часа)	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции
5		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: демонстрировать технику низкого старта.
6		Финальное усилие. Эстафетный бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь: демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
7		Развитие скоростных способностей. (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Знать: ТБ при метании. Уметь: пробегать 60м с максимальной скоростью
8		Развитие скоростной выносливости (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать: ТБ при метании. Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
9		Спринтерский бег (2часа)	Низкий старт до 30-50 м, бег с ускорением 60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми. Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
10		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта
11		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать: как влияют занятия играми на организм. Уметь: пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта
12		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Знать: правила передачи эстафеты. Уметь: пробегать с максимальной скоростью 1000

			Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	м с низкого старта
13		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать: ТБ при прыжках со скакалкой. Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта
14		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать Технику низкого старта. Уметь: пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта
15		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать: специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 1000 м с низкого старта
16		Развитие скоростной выносливости (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать: правила передачи эстафеты. Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
17		Развитие скоростной выносливости (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать ТБ при занятиях бегом. Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
18		Развитие скоростной выносливости (2часа)	ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать: Правила игры. Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
19		Развитие скоростной выносливости (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать: что такое строй. Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
20		Развитие скоростной выносливости(2 часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать: как выполнять строевые команды. Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

21	Развитие скоростной выносливости (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать: ТБ при выполнении скоростных упражнений.. Уметь: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
22	Развитие выносливости. (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Знать: ТБ при выполнении упражнений в многоскоках. Уметь: Корректировка техники бега
23	Развитие силовой выносливости (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в виси на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Знать: ТБ при выполнении упражнений на полосе препятствий. Уметь: Тестирование бега на 1000 метров.
24	Преодоление препятствий (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Знать: ТБ при беге по пересеченной местности. Уметь: демонстрировать физические кондиции.
25	Переменный бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 12 минут.	Знать: специальные беговые упражнения. Уметь: демонстрировать физические кондиции
26	Гладкий бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Знать: правила построения . Уметь: Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
27	Развитие выносливости. (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Знать: одежда, обувь легкоатлета. Уметь: Корректировка техники бега.
28	Развитие силовой выносливости (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в виси на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Знать: Технику бега. Уметь: Тестирование бега на 1000 метров.
29	Преодоление препятствий (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Знать: правила обгона. Уметь: демонстрировать физические кондиции
30	Переменный бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 12 минут.	Знать: правила обгона. Уметь: демонстрировать физические кондиции
31	Гладкий бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Знать: положение туловища при беге. Уметь: Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
32	Развитие выносливости. (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м	Знать: что такое многоскоки. Уметь: Корректировка техники бега

			(бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	
33		Переменный бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Знать: ТБ при занятиях. Уметь: демонстрировать физические кондиции.
34		Кроссовая подготовка (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут – юноши, до 10 минут – девушки.	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: демонстрировать физические кондиции.
35		Развитие силовой выносливости (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Знать: одежда, обувь легкоатлета. Уметь: Тестирование бега на 1000 метров.
36		Гладкий бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м	Знать: правила обгона. Уметь: Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
37		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон(2часа)	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Знать: правила обгона. Уметь: демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
38		Высокий старт (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	Знать: положение туловища при старте. Уметь: демонстрировать технику низкого старта.
39		Финальное усилие. Эстафетный бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Знать: положение туловища при ускорениях. Уметь: демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
40		Развитие скоростных способностей. (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Знать: технику бега. Уметь: пробежать 60 м с максимальной скоростью
41		Развитие скоростной выносливости (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Знать: одежду лыжника. Уметь: определять правильную одежду лыжника.
42		Развитие скоростно-силовых способностей. (2часа)	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока	Знать: правила построения с лыжами. Уметь: демонстрировать отведение руки для замаха.

			от стены с места и с шага.	
43		Метание мяча на дальность. (2часа)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Знать: правила и технику переноски лыж. Уметь демонстрировать финальное усилие.
44		Метание мяча на дальность. (2часа)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Знать: ТБ при занятиях метанием. Уметь: демонстрировать технику в целом.
45		Развитие силовых и координационных способностей. (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с места. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Знать: правила обгона лыжника. Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места.
46		Прыжок в длину с разбега. (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Знать: правила обгона. Уметь: Корректировка техники бега
47		Повторение пройденного (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 2 5 минут – юноши, до 20 минут – девушки.	Знать: положение туловища при беге. Уметь: демонстрировать физические кондиции
48		Развитие выносливости. (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 2000 метров – на результат.	Знать: ОРУ в движении. Уметь: демонстрировать физические кондиции
49		Переменный бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега на повороте Бег 3000 м	Знать: технику поворотов на месте. Уметь: Тестирование бега на 3000 метров без учета времени
50		Кроссовая подготовка (2часа)	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Знать: Специальные беговые упражнения. Уметь: Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
51		Развитие силовой выносливости (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Знать: правила обгона. Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
52		Гладкий бег (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Знать: правила обгона. Уметь: демонстрировать технику низкого старта
53		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Знать: Стартовый разгон. Уметь: демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
54		Высокий старт (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с	Знать: ТБ при занятиях подвижными играми.

			высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью.
55		Финальное усилие. Эстафетный бег (2часа)	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
56		Развитие скоростных способностей. (2часа)	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Знать: комплекс ОРУ с мячом. Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью
57		Развитие скоростной выносливости(2часа)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Знать: технику челночного бега.. Уметь: демонстрировать отведение руки для замаха.
58		Развитие скоростно-силовых способностей. (2часа)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Знать: ОРУ со скакалкой. Уметь: демонстрировать финальное усилие.
59		Метание мяча на дальность. (2часа)	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Знать: Специальные беговые упражнения. Уметь: демонстрировать техникупрыжка в целом.
60		Метание мяча на дальность. (2часа)	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Знать: ОРУ в парах. Уметь: демонстрировать отведение руки для замаха
61		Развитие силовых и координационных способностей. (2часа)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Знать: правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь: демонстрировать технику в целом.
62		Прыжок в длину с	ОРУ в движении. Специальные	Знать: название снарядов.

		разбега. (2часа)	беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места.
63		Развитие силовых и координационных способностей. (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Знать: название снарядов. Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места.
64		Прыжок в длину с разбега. (2часа)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Знать: зону отталкивания в прыжках. Уметь: корректировка техники бега.
65		Развитие силовых и координационных способностей. (2часа)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Знать: форму одежды для занятий. Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места.
66		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 60 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Знать: правила выполнения прыжков. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
67		Низкий старт (2часа)	Низкий старт до 30-60 м, бег с ускорением 60-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Знать: название снарядов. Уметь: корректировка техники бега
68		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (2часа)	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Знать: демонстрировать технику прыжка в длину с места. Уметь: бегать с максимальной скоростью.
136 часо в				

3. Планируемые результаты.

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;

- познавательный интерес к новым способам спортивной и игровой деятельности;
- Потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия.

Коммуникативные учебные действия.

Обучающийся сможет:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- договариваться, приходить к общему решению;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте.

4.Комплекс организационно-педагогических условий рабочей программы

Календарный учебный график

	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11-29.12	3 четверть 9.01-21.03	4 четверть 31.03-28.05	Год 02.09.-28.05
Количество часов из них:	32часа	32часа	34часа	34 часа	136часов
- кол-во часов , отведённых на практическую часть образовательной программы.	30часов	30часов	34часа	34 часа	136часов
- кол-во часов, отведённых на проведение теории	2часа-	2часа-	2часа-	2часа-	-
- кол-во уроков на проведение контрольных работ.(проверочных)					

5. Формы аттестации в дополнительном образовании.

Оценка результатов выставляется по трехуровневой шкале:

- высокий уровень
- средний уровень
- низкий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка обучающегося: 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	-низкий уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); -высокий уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
II. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$); -высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)	Контрольное задание
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	-низкий уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); - средний уровень(работает с оборудованием с помощью педагога); -высокий уровень(работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);	
2.3. Творческие навыки	Творчество в выполнении практических заданий	-Начальный (элементарный) уровень развития творчества (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога); -репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); -творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	
2.4. Уровень	Уровень	-низкий уровень (обучающийся	Анализ

самостоятельности	самостоятельности при выполнении практических заданий	нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); -средний уровень (при выполнении практических заданий требуется частичная помощь педагога); - высокий уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	
-------------------	---	--	--

Требования к знаниям, умениям и навыкам на конец учебного года.

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя.
2. Работать в группе, в парах.
3. Правильно дышать при выполнении физических упражнений..
4. Оценивать и осмысливать результат своих действий.
5. Самостоятельно готовить необходимый спортивный инвентарь.
6. Играть и соблюдать правила подвижных игр.
7. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
8. Владеть простейшими приемами игры в баскетбол, футбол, настольный теннис.
9. Самостоятельно проводить разминку.

Обучающиеся должны знать:

- 1.Правила техники безопасности.
- 2.Название спортивного инвентаря.
- 3.Комплекс упражнений для самостоятельных занятий.
- 4.Приемы и простейшие правила игр.
- 5.Причины травматизма и меры их предупреждения.
- 6.Режим дня школьника.

6. Методическое обеспечение программы.

1) Спортивные сооружения:

1. спортивный зал – 1
2. кабинет учителя – 1
3. лыжная база – 1
4. беговая дорожка – 1
5. футбольное поле – 1
6. площадка игровая баскетбольная – 1
7. перекладина – 1
8. рукоход – 1
9. нестандартное оборудование – 1
10. дорожка из шин для прыжков – 1

2) Мебель:

1. стол учительский – 1
2. стулья – 1
3. шкаф – 2

3) Электроприборы:

1. моно-магнитола – 1
2. лампа настольная

4) Форма для занятий

1. костюм парадный – 15
2. форма футбольная – 7
3. форма баскетбольная – 7
4. кеды спортивные – 7
5. футболка белая – 12
6. кроссовки – 10

5) Инвентарь:

Лыжная подготовка

1. лыжи – 40
2. лыжи пласт. – 42
3. палки лыжные – 38
4. ботинки лыжные – 79
5. коньки – 2

Лёгкая атлетика

1. мяч теннисный – 8
2. шиповки – 4
3. палочки эстафетные – 3
4. секундомер – 1

Спортивные и подвижные игры

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 10
3. мячи волейбольные – 8
4. ракетки теннисные – 8
5. набор теннисный – 3
6. ракетка бадминтонная – 8
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 2
10. насос – 1

Гимнастика

1. мат – 6
2. скамейка гимнастическая – 1
3. штанга – 3
4. тренажеры для рук – 4

5. коврик туристический – 4
6. комплект кегель – 4
7. кубики (городок) – 2
8. обручи металлические с утяжелителем – 10
9. палки гимнастические – 10
10. скакалка – 20
11. перекладина – 2
12. шведская стенка – 4

Туризм

1. котелок – 4
 2. треноги – 2
-
1. шашки – 6
 2. доски для шашек – 6
 3. шахматы – 1

Список литературы.

Программы:

1. Креминская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл.»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.
2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

Методическая литература:

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Посвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., «Просвещение», 1987 г.
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

Легкая атлетика:

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»//Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., «Физкультура и спорт», 1967.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

Подвижные и спортивные игры:

Волейбол

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»//М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. « Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Баскетбол

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Подвижные игры

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.
2. Цымбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.
3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»//М., изд. «Март», 2004 г.

Лыжная подготовка:

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»//М., изд. «Просвещение», 1975 г.
2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

Внеурочная деятельность:

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.

3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, «Учитель», 2013 г.
6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»//Волгоград, «Учитель», 2013.
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.
8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.
10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

Оздоровительная гимнастика:

1. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
 2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.
 3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»
 4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.
 5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.
 6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.
- Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.