**Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение**

**«Турунтаевская специальная коррекционная образовательная школа - интернат»**

**Согласовано: Утверждаю:**

**Зам. директора по УР Директор:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Хамуева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.Ю.Островский**

**Рабочая программа**

**клуба любителей «легкой атлетики»**

**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Сердцев Сергей Валентинович**

**с. Турунтаево 2022 год**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ   ЗАПИСКА**

Одним из условий повышения качества обучения в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является совершенствование учебно - воспитательного процесса методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта.

Образовательная программа клуба любителей «легкой атлетики» имеет физкультурно - спортивную  направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений VIII вида. К числу достоинств обучения по данной программе в таких учреждениях относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающихся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня аномальных детей.

Программа рассчитана на весь учебный год в объеме 102 часов, при 3-х часах в неделю и позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к легкой атлетике и, самое, главное — желание достичь поставленную перед ними цель.

С целью выявления эффективности применения образовательной программы в обучении легкой атлетике, закрепления и обобщения полученных навыков предлагаются контрольные задания в виде представленных в программе тестов.

При разработке заданий тестов учитывалась необходимость проверки учебного материала и закрепления многих элементов легкой атлетики, согласно правил Специальной Олимпиады.

По окончанию курса обучения по данной программе занимающиеся должны знать:

-   историю развития баскетбола;

-   правила соревнований;

-   основы техники и элементарные технические приемы баскетбола;

-   влияние физических упражнений на организм занимающихся;

-   основы самоконтроля;

-   способы предупреждения травм.

Уметь:

-   выполнять элементарные технические и тактические приемы;

-   соблюдать режим дня;

-   выполнять  основные  виды движений  в  баскетболе  без  посторонлей помощи;

-   организовывать специальную самостоятельную разминку;

-   уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;

-   применять полученные знания и умения в игре с разными противниками. Данная программа составлена на основе инновационных программно-методических            материалов            и            нормативных            документов Министерства образования РФ, Госкомспорта РФ и учебных пособий по баскетболу. Программа рассчитана для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната VIII вида №128» в возрасте 12-17 лет и предусматривает проведение теоретических медико - восстановительных мероприятий и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в  соревнованиях. Срок реализации - весь период занятий.

**Цель программы**: развитие физических качеств обучающихся и участие в соревнованиях различного уровня.

Основной показатель работы - не только коррекция когнитивных процессов, но и коррекция личности ребенка, влияние на взаимоотношения со сверстниками, а также выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Для физкультурно -спортивной группы по легкой атлетике ставятся следующие частные **задачи:**

-  формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

-  развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;

- развивать  основные физические качества, привитие устойчивое отношение к занятиям по физической культуре;

- подготовить обучающихся для участия в соревнованиях разного уровня и по различным видам спорта;

- пропаганда Специальной Олимпиады.

В соответствии с постановленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки, где основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной принцип тренировочной работы - всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами легкоатлетической  специализации.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке. По данным контрольных испытаний оценивается успеваемость занимающихся.

Численный состав занимающихся легкой атлетикой на физкультурно -спортивном этапе подготовки для детей с отклонениями в интеллектуальном развитии (участвующих в соревнованиях специального олимпийского движения) 5-10 человек. Состав группы обусловлен видом и группой (тяжестью) инвалидности (заболевания) или видом поражения (инвалидности) и классом (уровнем) поражения: возрастными и половыми особенностями занимающихся.

**Критерии оценки деятельности физкультурно - спортивной группы.**

-   стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;

-   динамика  индивидуальных  показателей,  характеризующих  состояние основного    дефекта    (заболевания),    сопутствующих    заболеваний    и вторичных отклонений;

-   динамика    индивидуальных    показателей    физического    развития    и основных физических качеств занимающихся;

-   уровень   освоения   основ   техники легкой атлетики,   навыков   гигиены   и самоконтроля, навыков бытового самообслуживания;

-   освоение  объемов  учебно-тренировочных  нагрузок предусмотренных учебно - тематическим планом данной программы.

Врачебный контроль за занимающимися в физкультурно -спортивной  группе по легкой атлетики  осуществляется врачом школы-интерната с обязательным участием лечащего или лечившего занимающегося врача. На каждого занимающегося заполняется врачебно - контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы - интерната.

Условия зачисления в спортивно-адаптивные группы

На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья желающие заниматься баскетболом по направлению школьного врача или Государственной службы медико-социальчой экспертизы. Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/неделю) может быть обусловлен группой инвалидности или видом поражения и классом поражения, возрастными и половыми особенностями занимающихся, годом обучения и другими факторами.

**Информационная карта программы :**

* тип программы – модифицированная;
* образовательная область – профильная;
* неправильность деятельности – физкультурно – спортивная;
* способы освоения содержания образования – творческий;
* уровень освоения содержания образования – общекультурный;
* уровень реализации программы \_ основное общее образования;
* форма реализации программы – групповая;
* продолжительность реализации программы – один год.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Количество часов |  |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний. | 4 | 4 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 4 | 4 | - |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 4 | 4 | - |
| 4 | Гимнастика. | 5 | - | 5 |
| 5 | Легкая атлетика. | 40 | - | 40 |
| 6 | Лыжные гонки. | 10 | - | 10 |
| 7 | Подвижные игры. | 15 | - | 15 |
| 8 | Спортивные игры. | 20 | - | 20 |
| 9 | Контрольные испытания и соревнования. | - | - |  |
| Всего: |  | 102 | 12 | 90 |

**Содержание программы**

**1. Основы знаний.**

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

**3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**4. Гимнастика.**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**5. Легкая атлетика.**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

**6. Лыжные гонки.**

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3 км по слабо-пересеченной местности. Основные элементы тактики лыжных гонок.

**7. Подвижные игры.**

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**8. Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

**Пионербол.**

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.

Подача мяча через сетку.

Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

**Футбол.**

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.

Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

**Контрольно-переводные нормативы**

мальчики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, см | 152 | 205 | 257 |
| Подъемы туловища за 20 сек из положения лежа, кол-во раз | 6 | 9 | 12 |
| Челночный бег 4 х10 м, с | 17,1 | 15,8 | 14,4 |
| Прыжок с места, см | 86 | 116 | 146 |
| Бег на 30 м, с | 8,1 | 7,3 | 6,5 |
| Бег на 300 м | 2,03 | 1,47 | 1,30 |

девочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя, см | 164 | 198,2 | 232,1 |
| Подъемы туловища за 20 сек из положения лежа, кол-во раз | 6 | 9 | 11 |
| Челночный бег 4 х10 м, с | 16,0 | 15,6 | 14,4 |
| Прыжок с места, см | 101 | 117 | 133 |
| Бег на 30 м, с | 8,2 | 7,86 | 7,14 |
| Бег на 300 м | 1,57 | 1,45 | 1,32 |

**Материально-технического обеспечения.**

Место проведения:

* Спортивная площадка; Футбольное поле; Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Канат; Кегли или городки;

Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Лыжи, палки; Секундомер; Маты;

Ракетки; Обручи.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Месяц                                                                                       Часы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | **4** | 5 |  |
| **Теория** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба и медленный бег. | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| Кросс 300 - 500м | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |
| Бег на короткие дистанции до 100м. |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Бег на длинные дистанции., | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Прыжки в длину с места, с разбега | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
| Прыжки в высоту, многоскоки. |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Метание мяча с места, на дальность, в цель.1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| Специальные беговые упражнения. |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Старт высокий, низкий. | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Стартовый разгон. | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |
| **Лыжные гонки.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции до 3 км по слабо-пересеченной местности. |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Основные элементы тактики лыжных гонок. |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| **Подвижные игры.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель” |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки” |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |
| “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **Спортивные игры.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |
| Пионербол |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Футбол | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **Итого часов** | 12 | 11 | 11 | 14 | 14 | 11 | 12 | 10 | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |