ГКОУ УР «Ярская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат»

Принята на заседании педагогическом совете
ГКОУ УР «Ярская школа-интернат»
протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждаю
Директор школы-интерната
Поздеева Н.Г.
приказ № 99 о/д
от «01» 09 2023 года.

Подписано цифровой подписью: Поздеева Наталья Геннадьевна
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 13 Ноябрь 2024 г. 16:08:33

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

## «Легкая атлетика»

Направленность: спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор составитель:
Салтыкова О.Л.

п.Яр 2023 - 2024

## Пояснительная записка

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов.
Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью воспитательной работы в коррекционной школе. Воспитанники в своем большинстве испытывают двигательный дефицит в образовательной деятельности, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом низкие показатели силы и работоспособности скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития; нарушения быстроты, ловкости, координации движений; гибкости и силы. Из – за недостаточной двигательной активности снижается и сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого, малотренированного сердца и связанного с этим развития в дальнейшем сердечно – сосудистой недостаточности. При работе с такими детьми все внимание должно быть направлено на выявление их потенциальных возможностей и формирование таких мотивов деятельности, которые были бы им близки и понятны.

**Актуальность данной программы.**
В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе.

**Новизна данной программы**
В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Отличительной особенностью,** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;

- «пошаговом» предъявлении материала;

- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;

- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта. Объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание малого мяча, а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. В школьной секции легкой атлетике изучают бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с разбега, с места, в высоту; метания мяча; передача эстафетной палочки.
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.
Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.
Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает

жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.
Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических
отделов зрительного, вестибулярного анализаторов.
Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.
Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.
Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.
В соответствие с концепцией учебного плана, принятой в ОУ, ***программа курса рассчитана*** на 68 часов в год, 2 часа в неделю, продолжительностью 40 минут.

Главной ***целью*** является: содействие всестороннему развитию, формированию ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Содействовать совершенствованию у детей жизненно-важных двигательных умений и навыков, способствующие укреплению здоровья.
2. Развивать функциональные системы организма, расширенный кругозор учащихся.
3. Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных и силовых и координационных способностей, а так же мелкой моторики.
4. Воспитывать привычку, желание, потребность к двигательной активности, формировать стремление к здоровому образу жизни.

**Специальными целями** преподавания физической культуры в школе является:
1.укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Конкретными учебными и **коррекционно – развивающими задачами** физического воспитания являются:
-укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
-формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
-коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
-формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
-воспитание устойчивых морально волевых качеств;
-содействие военно - патриотической подготовке.

Программа легкая атлетика включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Формы занятий:**
Комбинированный,
групповой,
фронтальный,
индивидуальный,
поточный.

**Планируемый результат:**
В результате освоения данной программы обучающиеся:

- повысят уровень оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья;
- коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимания к своим движениям и действиям и т.п.);
- формирование здорового образа жизни;
- повысят уровень развитие физических качеств;
- научатся контролировать психическое состояние.
- научатся элементам техники в легкой атлетике и лыжной подготовке.

**Ожидаемый результат: Легкая атлетика.**
Бег в медленном темпе до 6 минут.
Бег в среднем темпе до 7 минут.
Выполнять прыжок в длину с разбега.
Правильно финишировать.
Передавать эстафетную палочку.
Метать малый мяч в цель и на дальность.
Выполнять команды учителя.
Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.
Бег на средние дистанции 200м, 400м, 1000м.
Бег на выносливость. 2000м, 3000м.
Бег по пересеченной местности.
Челночный бег 3х10м.

**Ожидаемый результат: Лыжная подготовка.**
-передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

**Формы подведения итогов реализации программы:**
Тестирование;
Умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, лыжных ходов, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
Участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях.

**Календарный учебный график кружка**
Вторник – 15.35. – 16.35.
Четверг – 15. 35– 16.35.

## Учебный план

| № | название раздела и тем | количество часов | | | форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | теория | практика | всего | |
| **1.** | Набор детей в спортивную секцию. | 1 | | 1 | Входной контроль |
| **2.** | Вводное занятие. | 1 | | 1 | Инструктаж по ТБ. |
| **3.** | ОФП | 1 | 67 | 68 | |
| **4.** | Бег (на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег, бег на выносливость). | 1 | 18 | 19 | Тестирование, нормативы |
| **5.** | Прыжки (в длину с места, прыжки в длину с разбега). | 1 | 14 | 15 | Тестирование, нормативы |
| **6.** | Метание малого мяча. | 1 | 14 | 15 | Тестирование, нормативы |
| **7.** | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 12 | 13 | |
| **8.** | Лыжная подготовка. | 1 | 19 | 20 | Тестирование, нормативы |

## Содержание программы

**Раздел 1.** Набор детей в спортивную секцию.
**Тема 1.1.** Набор детей в спортивную секцию.(1час)

**Раздел 2.** Водное занятие.
**Тема 2.1. Теория.** Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Знания о физической культуре (правила безопасности на занятиях легкой атлетикой). Режим дня легкоатлета. (1час).

**Раздел 3. ОФП (**общая физическая подготовка).
**Тема:** Общая физическая подготовка с элементами видов спорта – представляет собой процесс развития физических качеств и двигательных навыков, не только неспецифичных для легкой атлетики, но и обуславливающих спортивный успех в будущем.
**1. Общеразвивающие упражнения без предметов**
Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.
**2. Общеразвивающие упражнения с предметами**
Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалкой. Упражнения с отягощениями. Упражнения с партнером.
**3. Упражнения на гимнастических снарядах**
**4. Акробатические упражнения**
**5. Упражнения на расслабление мышц**

**Раздел 4.** Бег (на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег, бег на выносливость).
**Тема 4.1.** Равномерный бег.
4.2. Бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м.
4.3. Бег на средние дистанции 200м, 400м, 1000м.
4.4. Бег на выносливость. 2000м, 3000м.
4.5. Бег по пересеченной местности.
4.6.Челночный бег 3х10м.
4.7. Высокий старт.
4.8. Низкий старт.

4.9. Стартовый разгон. Бег с ускорением.
**Теория.** Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта. Физическое развитие человека.(1 час)
**Практика:** Специальные беговые упражнения, медленный бег выполнение стартового ускорения по команде из нестандартных исходных положений. Упражнения на развитие силы пробегание отрезков. (18 часов).

**Раздел 5.** Прыжки (в длину с места, прыжки в длину с разбега).
**Тема 5.1.** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
5.2. Прыжки в длину с места.
5.3. Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета.
**Теория.** Легкая атлетика - как вид спорта. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину. (1 час).
**Практика:** Имитационные упражнения. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед с отталкиванием. Прыжки в длину с места, с толчком двух ног: на точность приземления, по ориентирам, на дальность. Прыжки в глубину с высоты 30 см. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
(14 часов)

**Раздел 6.** Метание малого мяча.
**Тема 6.1.** Метание малого мяча с места на дальность.
6.2. Метание малого мяча с разбега на дальность.
6.3. Метание малого мяча по ориентирам.
6.4. Метание малого мяча в цель.
**Теория.** Развитие силы, гибкости, выносливости.(1час)
**Практика:** Имитация метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Метание мяча в пол с последующим отскоком через верёвку, в стену на дальность отскока. (14 часов)

**Раздел 7.** Подвижные игры с элементами легкой атлетики.(1 час)
**Тема 7.1.** Подвижные игры с бегом.
7.2.Подвижные игры с прыжками.

7.3. Подвижная игра с мячом.
7.4. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
**Теория.** Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. (1 час)
**Практика:** Медленный бег до 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элемента метания и прыжков. (15 часов)

**Раздел 8. Лыжная подготовка.**
**Тема 8.1.** Виды лыжных ходов.
8.2. Подъёмы и спуски.
8.3. Прохождение дистанции 1км, 2км, 3км.
**Теория.** Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. (1 час)
**Практика.** Прохождение дистанций лыжных ходов в медленном, среднем, быстром темпе.

**Учебный план «КРЕПЫШ»**

| Раздел | Количество часов в разделе на четверть | Контрольно – измерительный материал (кол-во на раздел) | Количество практических, теоретических, лабораторных уроков | Экскурсии |
|---|---|---|---|---|
| **1 четверть -16 часов** | | | | |
| Бег (на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег, бег на выносливость). | | | | |
| Прыжки (в длину с места, прыжки в длину с разбега). | | | | |
| Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | | | |
| **2 четверть -16 часов** | | | | |
| Бег (на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег, бег на выносливость). | | | | |
| Прыжки (в длину с места, прыжки в длину с разбега). | | | | |
| Метание малого мяча. | | | | |
| Лыжная подготовка. | | | | |
| **3 четверть – 20 часов** | | | | |
| Лыжная подготовка. | | | | |
| **4 четверть – 16 часов** | | | | |
| Бег (на короткие, длинные дистанции, эстафетный бег, бег на выносливость). | | | | |
| Прыжки (в длину с места, прыжки в длину с разбега). | | | | |
| Метание малого мяча. | | | | |
| Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | | | |

**Календарно - тематическое планирование «КРЕПЫШ»**

| Раздел | № урока в год | Тема урока | Дата | Основные предметные знания (базовые понятия по теме) | Деятельность учащихся на уроке | Коррекционная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **1 четверть – 16 часов** | | | | |
| **Легкая атлетика** | 1 | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Бег по пересеченной местности. | | Понятие: легкая атлетика, техника безопасности, быстро, медленно, спринтер, марафонская, дистанция, высокий старт, низкий старт, захлестыванием голени, сгибаем, разгибаем, круговые движения | Выполняют упражнения:<br>- бег на короткие дистанции,<br>-бег на средние дистанции,<br>- бег на длинные дистанции, | Ориентировка в пространстве. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка понятий Быстро – медленно. Координация движений, соразмеримость усилий, скоростно – силовые качества. Развитие стопы разгибателей ног. Укрепление свода стопы. |
| | 2 | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию 30 м. | | | | |
| | 3 | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию 60 м. | | | | |
| | 4 | Низкий старт. Бег на короткую дистанцию 100 м. | | | | |
| | 5 | Контрольное занятие. Бег на короткую дистанцию. | | | | |
| | 6 | Высокий старт. Бег на среднюю дистанцию 200 м. | | | | |
| | 7 | Высокий старт. Бег на среднюю дистанцию 400 м. | | | | |
| | 8 | Контрольное занятие. Бег на среднюю дистанцию. | | | | |
| | 9 | Бег на длинную дистанцию 1000 м. | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | 10 | Бег на длинную дистанцию 2000м. | | | | |
| | 11 | Бег на длинную дистанцию 3000 м. | | | | |
| | 12 | Контрольное занятие. Бег на длинную дистанцию. | | | | |
| | 13 | Выполнение стартовых команд. Челночный бег (3х10)м. | | Понятие: На старт! Внимание! Марш! Фальстарт! | Выполняют челночный бег. Выполняют прыжки на скакалке на время. | Развитие скоростных качеств, ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмеримость усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата. |
| | 14 | Выполнение стартовых команд. Челночный бег (3х10)м. | | | | |
| | 15 | Выполнение стартовых команд. Челночный бег (3х10)м. | | | | |
| | 16 | ОФП. Прыжки на скакалке. Специальные беговые упражнения. | | | | |
| | | **2 четверть – 16 часов** | | | | |
| **Легкая атлетика** | 17 | ОФП. Метание малого мяча на дальность. | | Понятие: цель, вдаль, через, фазы прыжка (разбег, полет, толчок, приземление), над головой, перед | Выполняют упражнение метание малого мяча на дальность. Выполняют | Координация движений рук, точность направления и усилия, глазомер, сила мышц |
| | 18 | ОФП. Метание малого мяча на дальность. | | | | |
| | 19 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Скоростно – силовая тренировка. | | собой, сбоку, снизу, сверху, на носочках. | скоростно - силовую тренировку | плечевого пояса. Укрепление свода стопы, ритмичность движений. |
| | 20 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Скоростно – силовая тренировка. | | | | |
| | 21 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Скоростно – силовая тренировка. | | | | |
| | 22 | Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета. | | | | |
| | 23 | Прыжки в длину с разбега с доставанием рукой (в полете) предмета. | | | | |
| **Лыжная подготовка** | 24 | Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. | | Понятие: подъем, спуск, передвигаемся в колонну по одному, лыжный инвентарь, мази, классический ход, коньковый ход. | Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих процессе прохождения дистанции. | Ориентировка в пространстве. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка понятий Быстро – медленно. Координация движений, соразмеримость усилий, скоростно – силовые |
| | 25 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом. | | | | |
| | 26 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом. | | | | |
| | 27 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом. | | | | |
| | 28 | Контрольное занятие. Прохождение дистанции 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | км на время. | | | | качества. Развитие стопы разгибателей ног. Укрепление свода стопы. |
| | 29 | Передвижение одновременным одношажным шагом. | | | | |
| | 30 | Передвижение одновременным одношажным шагом. | | | | |
| | 31 | Передвижение одновременным одношажным шагом. | | | | |
| | 32 | Контрольное занятие. Прохождение дистанции 1 км на время. | | | | |
| | | **3 четверть – 20 часов** | | | | |
| **Лыжная подготовка** | 33 | Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. | | Понятие: подъем, спуск, передвигаемся в колонну по одному, лыжный инвентарь, мази, классический ход, коньковый ход, имитация. | Моделируют технику лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | Ориентировка в пространстве. Согласованность движений рук и ног, дифференцировка понятий Быстро – медленно. Координация движений, соразмеримость усилий, скоростно – силовые |
| | 34 | Передвижение на лыжах до 1 км. в среднем темпе. | | | | |
| | 35 | Передвижение на лыжах до 1 км в быстром темпе. | | | | |
| | 36 | ОФП. СФП. Техника лыжных ходов. | | | | |
| | 37 | ОФП. СФП. Техника лыжных ходов. | | | | |
| | 38 | ОФП. СФП. Техника лыжных ходов. | | | | |
| | 39 | Контрольное занятие, | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | соревнования. | | | | качества. |
| | 40 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | | | Развитие стопы разгибателей ног. Укрепление свода стопы. |
| | 41 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | | | |
| | 42 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | | | |
| | 43 | Контрольное занятие, соревнования. | | | | Развитие силы мышц ног и брюшного пресса. Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно – сосудистой системы, устойчивость вестибулярного аппарата. |
| | 44 | Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП | | | | |
| | 45 | Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП | | | | |
| | 46 | Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП | | | | |
| | 47 | Контрольное занятие, соревнования. | | | | |
| | 48 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков | | | | |
| | 49 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | спусков | | | | |
| | 50 | Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | | | | |
| | 51 | ОФП. Техника лыжных ходов. | | | | |
| | 52 | ОФП. Техника лыжных ходов. | | | | |
| | | **4 четверть – 16** | | | | |
| **Легкая атлетика** | 53 | Инструктаж по ТБ легкая атлетика. | | Понятие: исходное положение, основная стойка, На старт! Внимание! Марш! Разбег, полет, приземление, заступ, фазы прыжка, кисть сверху, руку разгибаем, перекаты с пятки на носок, | Выполняют упражнения:<br>- бег по пересеченной местности<br>- прыжки в длину с места<br>- бег на короткие дистанции<br>- прыжок в длину с разбега<br>- метание малого мяча на дальность. | Согласованность движений рук и ног, дифференцировка понятий: быстро - медленно, усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости. Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания, |
| | 54 | ОФП. Бег по пересеченной местности. | | | | |
| | 55 | ОФП. Бег по пересеченной местности. | | | | |
| | 56 | ОФП. СФП. Прыжки в длину с места. | | | | |
| | 57 | ОФП. СФП. Прыжки в длину с места. | | | | |
| | 58 | Контрольное занятие. Прыжки в длину с места. | | | | |
| | 59 | ОФП. Бег на короткие дистанции | | | | |
| | 60 | СФП. Бег на короткие дистанции. | | | | |
| | 61 | Контрольное занятие. Бег на короткие дистанции. | | | | Концентрация внимания, |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 62 | ОФП. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | развитие силы мышц ног и брюшного пресса. |
| | 63 | СФП. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | | |
| | 64 | Контрольное занятие. Прыжки в длину с места. | | | | |
| | 65 | ОФП. Метание малого мяча на дальность. | | | | |
| | 65 | СФП. Метание малого мяча на дальность. | | | | |
| | 67 | СФП. Метание малого мяча на дальность. | | | | |
| | 68 | Контрольное занятие, соревнования. | | | | |

## Воспитательная работа

1. Укрепление физического, психологического и духовного здоровья учащихся.
2. Повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся.
3. Формирование мотивов положительной социализации личности, повышение самооценки, адаптации в обществе в целом.
4. Нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов о воспитанников.
5. Снижение уровня безнадзорности детей.
6. Положительное поведение в школе и социуме.

**Основной составляющей воспитательной работы,** является участие детей во всех по возможности общешкольных , районных мероприятиях и соревнованиях, согласно годовому плану работы.

| № | Месяц | Мероприятие |
|---|---|---|
| 1 | Сентябрь | Школьный осенний кросс, Участие в районных соревнованиях «Золотая осень». |
| 2 | Октябрь | Школьный туристический слет «Осенняя тропа». Участие в районных соревнованиях Первенство по общей физической подготовке обучающихся. |
| 3 | Ноябрь | Школьные соревнования теннис и бадминтон. |
| 4 | Декабрь | Школьные Малые Олимпийские игры. |
| 5 | Январь | Школьные и районные лыжные соревнования. |
| 6 | Февраль | Школьные и районные лыжные соревнования. Спортивно-патриотическая игра «Зарница». |
| 7 | Март | Школьные соревнования теннис и бадминтон. |
| 8 | Апрель | Всемирный день здоровья. 7 апреля. |
| 9 | Май | Школьные соревнования по легкой атлетике. Районные соревнования по Спартакиаде школьников. |

**Материально-техническое обеспечение** для реализации программы используется оснащение:

| №№ | Наименование | Имеется в наличии |
|---|---|---|
| 1 | Спортивный зал | + |
| 2 | Спортивная площадка | + |
| 3 | Прыжковая яма | + |
| 4 | Мячи для метания | + |
| 5 | Скакалки | + |
| 6 | Эстафетные палочки | + |
| 7 | Шведская стенка | + |
| 8 | Обручи | + |
| 9 | Скамейки | + |
| 10 | Беговая дорожка | + |
| 11 | Дорожка для прыжков | + |
| 12 | Гимнастические маты | + |
| 13 | Набивные мячи | + |
| 14 | Гантели | |

## Учебно-методическое обеспечение

**Методическая литература.**


1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей, Москва, 2003г.
2. Горькова Л.А. Обухова Занятия физической культурой в ДОУ, Москва 2005 г.
3. Дулин А.Л. Баскетбол, Ижевск, 1996 г.
4. Лях В.И. Физическая культура 1 – 4 класс Москва, 2012г.
5. Малков Ю.П. Легкая атлетика, Ижевск, 1995 г.
6. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе, Ижевск, 1999 г.
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И.Ляха («Школа России»). Москва, 2013 г. 1 класс.
8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И.Ляха («Школа России»). Москва, 2014 г. 4 класс.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений для детей 3 – 7 лет, Москва, 2013 г.
10. Программы специальной коррекционной образовательной школы 8 вида. 5-9 классы, сборник 1.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет, Москва, 2013г.
12. Урок физкультуры в современной школе Выпуск 1, Москва, 2004 г.
13. Урок физкультуры в современной школе. Выпуск 3 Москва. 2004 г.
14. Е. С. Черник Физическая культура во вспомогательной школе, Москва, 1997 г.
15. Физическая культура 1-2 классы Москва 2012 г.
16. Под редакцией Шапковой Л.В. Частные методики адаптивной физической культурой Москва 2004 г.
17. Под редакцией Шапковой Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта, Санкт – Петербург, 2002 г.

**Формы текущего контроля**
**Показатели физической подготовленности учащихся 9 – 16 классы**

| № п.п. | Список учащихся | Мед и-цин-ская груп па | В начале учебного года (сентябрь) | | | | | | | В конце учебного года (май) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Бег на 100 м (с) | Бег на 400 м(с) | Бега на 1000 м (с) | Прыжок в длину с | Челночный бег (3х10) | Прыжок в длину с | Прыжки на скакалке | Бег на 100 м (с) | Бег на 400 м(с) | Бега на 1000 м (с) | Прыжок в длину с | Челночный бег (3х10) | Прыжок в длину с | Прыжки на скакалке 30сек |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Контрольно – измерительный материал (ДЕВУШКИ)**

| № | Виды упражнений | Результат<br>Возраст учащихся | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| 1 | Бег на 30 м (сек) | | | | |
| 2 | Бег на 1000м. (сек), бег на 2000 м (сек). | | | | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. | | | | |
| 10 | Прыжки в длину с места. | | | | |
| 11 | Челночный бег (3х10) м | | | | |
| 12 | Прыжки на скакалке 30 сек. | | | | |

**Контрольно – измерительный материал (ЮНОШИ)**

| № | Виды упражнений | Результат<br>Возраст учащихся | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 15-16 |
| 1 | Бег на 30 м (сек) | | | | |
| 2 | Бег на 1000м. (сек), бег на 2000 м (сек). | | | | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. | | | | |
| 10 | Прыжки в длину с места. | | | | |
| 11 | Челночный бег (3х10)м | | | | |
| 12 | Прыжки на скакалке 30 сек. | | | | |