

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 627 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школы № 627
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1
с учетом мнения методического объединения
протокол от 26.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы №627
Невского района Санкт-Петербурга
Кочетова А.П.
Приказ от 31.08.2020 № 222



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

**«Основы физического развития»
«Лёгкая атлетика»**

направление: спортивно-оздоровительное

**Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования
обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в соответствии с ФГОС
обучающихся с ОВЗ (вариант 6.2)**

класс: 1 ПА, 1 А

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов в год - 33, в неделю -1

**Составитель: Сорокина Нонна Александровна
учитель высшей квалификационной категории**

**Санкт – Петербург
2020**

Пояснительная записка

Программа модульного курса коррекционно – развивающей области «Основы физического развития» по направлению: «Лёгкая атлетика».

Предлагаемая программа модульного курса коррекционной области предназначена для учителей АФК осуществляющих учебно-тренировочную работу по направлению рекреационно-оздоровительного адаптивного спорта с детьми инвалидами, имеющими отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, в основном детского церебрального паралича и детей с умственной отсталостью.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи коррекционной направленности, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития общих и специальных физических качеств, расширения арсенала двигательных умений и навыков для достижения более высокого уровня развития двигательных способностей, привития любви к спортивному состязанию и повышения интереса к занятиям физической культуры и спорта.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки.

В занятиях широко используются упражнения позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями.

Нормативная база разработки программы внеурочной деятельности основ физического развития по направлению «Лёгкая атлетика»

1. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “Рекомендации по организации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий”.

2. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата в соответствии с ФГОС ОВЗ вариант 6.2.

3. Учебный план ГБОУ школы №627 на 2020-2021 учебный год;

4. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ школы №627.

Основные цели и задачи программы «Лёгкая атлетика»:

Целью спортивно-оздоровительной программы по направлению «Лёгкая атлетика» является:

- создание условий для развития физических качеств занимающихся;
- способствовать оздоровлению и социальной адаптации детей-инвалидов;
- Воспитание и стимуляция потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- Предоставление возможности в коллективе для социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума.

Реализация данной **цели** связана с решением следующих **задач**:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

Развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость, координация, гибкость).

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать смелость, преодоление страхов и чувства неловкости;
- воспитывать морально-этические и волевые качества.

Общая характеристики программы

К видам ограничения двигательной деятельности, при которых возможны занятия лёгкой атлетикой, относятся:

- паралич нижних конечностей. Как средство передвижения использует коляску.
- детский церебральный паралич (ДЦП)
- умственная отсталость. Лица, имеющие отклонения в интеллектуальном развитии (ЛИН) могут принимать участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в Специальных соревнованиях, организованных Специальным Олимпийским Комитетом (СОК).

Программа модульного курса коррекционно – развивающей области «Основы физического развития» по направлению: «Лёгкая атлетика» позволяет объединять в одну группу обучающихся, имеющих различную степень нарушений опорно – двигательного аппарата и разный уровень интеллектуальных возможностей. Благодаря этому обогащается социальный опыт обучающихся с НОДА, повышается мотивированность к достижению спортивного и общеоздоровительного результата.

При составлении программы в основу были положены следующие принципы:

- принцип учета образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности воспитательного процесса;
- принцип развивающей направленности воспитательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых потребностей;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип учёта эмоционально-положительного отношения учащегося к деятельности;
- принцип последовательности освоения программы курса: от простого - к сложному;
- принцип научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- принцип доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями и физическими возможностями младших школьников;
- принцип системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

На занятиях применяются традиционные **методы обучения**: словесные, методы наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание, описывается техника выполнения упражнений и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,

- объяснение и др.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей. Всё это способствует формированию двигательного навыка.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Игровой метод используется при проведении подвижных игр. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Данная программа внеурочной деятельности предназначена для учащихся 1¹, 1-А классов, рассчитана на 1 час в неделю, для 1¹, 1 класса – 33 часа в год.

Данный учебный курс может быть реализован с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

- Формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся;
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- Овладение навыками самообслуживания;
- Формирование способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности,;
- Формирование уважения и эмоционально-положительного отношения к себе и другим.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Учитывая специфику развития физических качеств детей с НОДА и УО, очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у занимающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Участие в соревнованиях помогает занимающимся совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей и уровня их психосоматического развития. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки занимающихся.

Формой подведения итогов данной программы могут быть мониторинги, контрольные испытания физического развития обучающихся, участие в соревнованиях.

Программа обеспечит достижение обучающимися следующих личностных и предметных результатов:

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Приобретение большей самостоятельности в процессе двигательной активности;
- проявлять дисциплинированность, упорство и трудолюбие в достижении поставленных целей;

- Формирование жизненно важных навыков самообслуживания;
- Приобретение социально значимых и жизненно важных движений;

Предметными результатами являются следующие умения:

- представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья и физического развития человека;
- измерять индивидуальные показатели своего физического развития и основных физических качеств;
- регулировать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, корректировать её напряжённость во время занятий;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- развивать свои физические качества и двигательные навыки;
- выполнять личные нормативные испытания по видам физической деятельности и улучшать свой результат.
-

Содержание коррекционного курса «Лёгкая атлетика»

Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности к соревнованиям.

Тренировочные занятия включают:

- Физическую подготовку;
- Техническую подготовку;
- Тактическую подготовку;
- Психологическую подготовку;
- Интеллектуальную подготовку;
- Морально-волевую подготовку.

Основные **задачи** и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- Социальная адаптация и интеграция;
- Физическая и социальная адаптация;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники, стратегии и тактики вида спорта;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья спортсменов;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортом.

Изучаемые разделы:

Теоретические сведения (4 часа): изучение истории лёгкой атлетики; основ техники и тактики видов л/а; правил соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП) (7 часов): развитие физических качеств- силы, быстроты, гибкости, выносливости и двигательных навыков- ловкости, координации, равновесия, меткости, пространственной ориентации и т.д.

Ходьба и бег (бег на колясках) (6 часов): виды ходьбы и бега, высокий старт, техника финиширования, бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.

Метание (6 часов): виды метания, техника метания мяча на дальность и в цель, техника метания дробовиков в игре «Дартс».

Прыжки (3 часа): виды прыжков, изучение техники прыжка в длину с места, с разбега.

Подвижные игры (7 часов): игры с элементами бега, метания, прыжков.

При благоприятных погодных условиях занятия могут проходить на улице, на школьном стадионе.

Материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по программе «Лёгкая атлетика» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь и оборудование: дартс, мячи, обручи, гимнастические палки, эспандеры, гимнастическая стенка, скамейки, мягкие модули, брусья, тренажёры и т.д.
- подборка печатных изданий и материалов СМИ
- Интернет - образовательные платформы: infourok.ru, multiurok.ru, nsportal.ru, kopilkaurokov.ru и информационные ресурсы: соц. сети VK, WhatsApp, Zoom, Skype, Youtube, Googl-класс.

Название курса внеурочной деятельности

Название АООП

Группа обучающихся _____

Педагог _____

№ занятия	Дата по ПТП	Дата проведения	Темы	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		

По программе - _____ часов, проведено с учетом корректировки - _____ ч

« _____ » _____ 20 _____ г.

Педагог _____ (_____)

«Согласовано»

Заместитель директора ГБОУ школы №627 _____ (_____)

« _____ » _____ 20 _____ г