

**Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Инжавинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

**ПРИНЯТО:**  
педагогическим советом ТОГБОУ  
«Инжавинская школа-интернат для  
обучающихся с ОВЗ»  
Протокол №5  
от «13» мая 2024 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ТОГБОУ «Инжавинская школа-  
интернат для обучающихся с ОВЗ»  
Шабанова Н.И.

**Рабочая программа (краткосрочная) дополнительного  
образования  
«Легкая атлетика»  
в лагере  
с дневным пребыванием детей «Дружба»**

**Срок реализации программы – 18 часов.**

**Инжавино  
2024**



## Содержание

- 1) Пояснительная записка
- 2) Цели и задачи программы «Легкая атлетика»
- 3) Формы и методы работы программы «Легкая атлетика»
- 4) Планируемые результаты работы программы «Легкая атлетика»
- 5) План работы программы «Легкая атлетика»
- 6) Список использованной литературы и источников

# Пояснительная записка

*К битвам спортивным все мы готовы.  
Каждый уверен в силе своей.  
И побеждает на финише снова  
Дружба и сила команды моей.*

**Здоровье** - важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. В воспитательном процессе школы все психолого-педагогические технологии, программы, методы должны быть направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Состояние здоровья ребенка может стать причиной его отставания в интеллектуальном развитии. Негативные последствия этого как для него самого, так и для отношений, складывающихся между ним и членами семьи так или иначе, отражаются на состоянии всего общества. Нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости детей вызывают серьезные опасения. В последнее время в условиях сложной экономической и социальной обстановки в обществе школа становится определяющей в плане возможностей ребенка адаптироваться к условиям и требованиям современной жизни.

Данная программа призвана помочь семье восстановить здоровье каждого конкретного ребенка через комплекс оздоровительных мероприятий и организацию экскурсионно-туристической и досуговой деятельности.

Данная программа по своей направленности является комплексной, т.е. включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях оздоровительного лагеря.

По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение лагерной смены.



### **Цели:**

- Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организация оздоровления детей во время летних каникул;
- обучение детей нормам здорового образа жизни через игровую, спортивную деятельность;
- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье.

### **Задачи:**

1. Организовать полноценный активный отдых, оздоровление детей.
2. Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы.
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.
4. Выработать и укрепить гигиенические навыки.
5. Повысить спортивное мастерство и выявить сильнейших из них.
6. Популяризация и развитие интереса к активным занятиям спортом.
7. Пропаганда пользы физической культуры и здорового образа жизни.

## **Содержание программы**

### **Основные формы организации оздоровительной работы**

В летнем оздоровительном лагере вся работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в проветриваемом спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Спортивные соревнования, веселые эстафеты, дни здоровья, различные беседы о здоровом образе жизни, психологические тренинги, беседы с врачом, спортивные праздники развивают у детей ловкость и смекалку, помогают им развивать различные двигательные способности и реализуют потребность детей в двигательной активности, приобщают воспитанников к здоровому образу жизни. Для максимального достижения результата при проведении спортивных мероприятиях присутствует дух соревнования и реализуется

принцип поощрения. После конкурсов, которые развивают не только физическое состояние детей, но и укрепляют их дух, дети получают призы.

В свободную минуту воспитанники принимают участие в подвижных играх, включающих все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

**Актуальность.** В основе данной программы лежат представления о здоровом ребёнке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно – духовного организма. Программа кружка «Быстрые, ловкие, дружные» решает одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, выбора безопасных мест для подвижных игр, знаний техники безопасности и закрепления их.

### **Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, презентации, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Занятия проходят в спортивном зале или на открытых спортивных площадках, продолжительность одного занятия 30 минут в соответствии с календарно-тематическим планированием в объёме 18 часов.

## **Формы проведения занятия и виды деятельности**

### **Тематика**

#### **Игры:**

**Спортивные мероприятия и праздники:** спортивные эстафеты, веселые старты «Быстрее, сильнее, выше», «Олимпийский забег», поисковая игра «Лисичкин клад», соревнования по бадминтону, игры «Футбол», «Баскетбол».

**Беседы:** «Все болезни победим, быть здоровыми хотим!», «Оказание первой доврачебной помощи», «Осанка – основа красивой походки», «Твой режим дня на каникулах».



**Тесты и анкетирование:** Чему мы научились за смену? Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?

**Просмотр презентаций:** «Норма ГТО - норма жизни», «Спорт», «Чудесные упражнения для тела», «Режим дня», «Физическая культура и закаливание», и т.д.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Выполнение программы кружка предусматривает достижение следующих результатов:

*личностные результаты* - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*метапредметные результаты* - освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*предметные результаты* - приобретенный обучающимися в ходе изучения нового материала опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы «Легкая атлетика» является формирование следующих умений:

*определять и высказывать* под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы «Легкая атлетика» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью руководителя.

Проговаривать последовательность действий по достижению цели занятия.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с наставником и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

### 2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в предложенных информационных ресурсах.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, ресурсы интернета, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую; составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### 3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в детском коллективе и следовать им.



Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Оздоровительные результаты программы**

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

В результате реализации программы «Легкая атлетика» развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности, как товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Ожидаемый результат**

В результате реализации программы «Легкая атлетика» на занятиях учащиеся должны:

#### характеризовать

- значение упражнений ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале;
- названия разучиваемых упражнений;
- правила выполнения закаливающих процедур;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола и др. спортивных игр.

#### уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- технически правильно выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) во время занятий;





- выполнять обязанности судьи в подвижных и спортивных играх.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены.

## Календарно - тематический план

№	Содержание	Теория	Практика	Общее количество	Вид деятельности	Дата проведения
1	Правила поведения и ТБ во время проведения подвижных игр. Какие бывают игры: происхождение, разнообразие и правила.	1		1	Беседа	01.06.2024
2	«Веселое лето» (кросс, спортивные эстафеты)		1	1	Эстафеты	03.06.2024
3	Мини-футбол		1	1	Игра	04.06.2024
4	Просмотр презентаций	1		1	Презентации «Норма ГТО- норма жизни», «Чудесные упражнения для тела»	05.06.2024
5	Соревнования по пионерболу		1	1	Игра	06.06.2024
6.	Веселые старты «Быстрее, сильнее, выше»		1	1	Соревнования	07.06.2024
7	Спортивные соревнования «В здоровом		1	1	Соревнования	08.06.2024



	теле – здоровый дух»					
8	Веселые старты		1	1	Эстафеты	10.06.202 4
9	Спортивные игры «Ручной мяч»		1	1	Игра	11.06.202 4
1 0	Подвижные игры		1	1	Игра	13.06.202 4
1 1	Соревнования по бегу «Олимпийски й забег»		1	1	Соревновани я	14.06.202 4
1 2	Подвижные игры на воздухе «Лисичкин клад» (поиск клада)		1	1	Игра с препятствия ми	15.06.202 4
1 3	Шашечный турнир.		1	1	Игра	17.06.202 4
1 4	Соревнования по бадминтону.		1	1	Игра- соревновани е	18.06.202 4
1 5	Спортивные эстафеты		1	1	Соревновани я	19.06.202 4
1 6	Подвижные игры на воздухе		1	1	Игра	20.06.202 4
1 7	Спортивные игры		1	1	Игра	21.06.202 4
1 8	Веселые старты. Итоговое занятие.		1	1	Эстафета	24.06.202 4

## Список использованной литературы и источников

1. Губина Е. А. Летний оздоровительный лагерь (нормативно-правовая база) - Волгоград: Издательство «Учитель». 2016.
2. Кувватов С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе. Ростов н/Д: Феникс. 2023. - 311с.
3. Руденко В.И. Лучшие сценарии для летнего лагеря. – М., 2016 г.
4. Гончарова Е.И., Е.В.Савченко, О.Е. Жиренко. Школьный летний лагерь. Москва «ВАКО» 2022 г.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). – М.: ВАКО, 2018. – 288с.
8. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. – М.: ВЛАДОС, 1919. – 176с.