

«Вилкойская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилкойский улус (район)» РС (Я)

«ПРИНЯТО»
На педагогическом совете
« 31 » августа 2022 г.
Протокол № 7



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(этап начальной подготовки)
для детей и подростков с ОВЗ

(срок реализации 1 год)

Составители:
Тренер-преподаватель по легкой атлетике
Чиряев Михаил Дмитриевич.

г. Вилкойск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья 7-18 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является модифицированной, составлена на основе Типовой программы «Легкая атлетика» для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с ОВЗ и инвалидами (под редакцией Сладковой Н.А., Борисовской С.А. и др.) в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБУ ДО «ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с ОВЗ.

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях по легкой атлетике. Занятия детей данной категории по легкой атлетике, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращать веру в собственные силы. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс физической реабилитации и социальной адаптации.

Формы, методы и средства обучения и спортивной подготовки в ходе реализации программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

Новизна программы заключается в том, что она разработана с учетом физических и психофизических возможностей детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями; используемые средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Целью программы является привлечение максимально возможного количества детей с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям настольным теннисом, их самореализация посредством настольного тенниса, повышение их качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

В процессе занятий настольным теннисом тренер-преподаватель решает следующие задачи:

1. Обучение комплексу специальных знаний, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков по легкой атлетике, развитие и совершенствование двигательных качеств.
2. Укрепление здоровья, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма. Дифференцированная коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики в зависимости от характера и степени выраженности дефекта, повышение психоэмоционального тонуса, профилактика и предупреждение вторичных отклонений.
3. Воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, профилактика асоциального поведения. Формирование понятий физического и психического здоровья, навыков здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, осознанного отношения к выполнению физических упражнений.

Отличительной особенностью данной программы является её коррекционная направленность и ориентированность на детей с ОВЗ. В данной программе удельный вес объема общей физической подготовки увеличен на 10 %, по сравнению с удельным весом объема общей

физической подготовки здоровых детей. Это связано с тем, что данной категории детей необходимо дать больше часов для физического развития и коррекции дефекта.

В ДЮСШ в работе с детьми, имеющими ОВЗ и детьми инвалидами особое внимание уделяется коррекционно-оздоровительному этапу, который имеет спортивно-оздоровительное направление (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки).

Основные задачи физкультурно-коррекционного этапа при занятиях:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы.

Сроки реализации программы. Программа предусматривает подготовку учащихся на начальном этапе в течение 2 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, - 7-18 лет.

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ОВЗ, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

В группу зачисляются дети, имеющие ОВЗ, желающие заниматься легкой атлетикой и допущенные врачом. В учебно-тренировочном процессе тренер осуществляет дифференцированный личностно-ориентированный подход.

Формы и режим занятий.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и медицинский контроль;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Макс. кол-во уч. час. / нед.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года
		Кол-во	Кол-во	
1 год	7	10	4	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Критерии оценки деятельности тренера на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств учащихся;
- освоение основ техники бега и выполнения приемов игры, навыков гигиены и самоконтроля,
- умение ориентироваться в окружающей среде и незнакомой обстановке, способность контактировать.

К окончанию обучения на этапе начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;

- обучиться комплексу двигательных умений и навыков по легкой атлетике;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой;
- самостоятельно выполнять задания тренера;
- выполнить нормативы по ОФП, ТТП.

Способы определения результативности:

- тестирование общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- результаты выступлений в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточное и итоговое тестирование.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления на 2 год обучения этапа начальной подготовки.

№	Наименование упражнений	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.).	45	35
2	Челночный бег 3x10м	45 с	35 с
3	Прыжок в длину с места (см).	80 см	95 см
4	Подтягивание на перекладине (для юношей 11 лет и старше)	-	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мальчиков до 11 лет и девочек)	-	3
6	Поднимание туловища и положения лежа, колени согнуты	5	8

Учебно-тематический план на 36 недель. учебно-тренировочных занятий (час.)

	Содержание	Часы
<u>Теоретическая подготовка</u>		
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	1
2	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	2
3	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2
4	Краткие сведения о технике легкой атлетикой.	2
	<u>Итого:</u>	7
<u>Практическая подготовка</u>		
1	Общая физическая подготовка	74
2	Специальная физическая подготовка	33
3	Технико-тактическая подготовка	23
4	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	4
5	Медицинский контроль	3
	<u>Итого:</u>	137
	<u>Всего:</u>	144

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Элементы Содержания	Требования к уровню подготовки	Кол- во часов	Дата проведения	
					Пла н	факт
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь						
1	ОРУ – общеразвивающие упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на гибкость.	Ознакомление с тренировочным процессом. ТБ и ПБ в объекте.	2	09.09	
2	УГ – упражнения на гибкость.	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на гибкость.	Знакомство со своим уровнем гибкости	2	12.09	
3	ОФП – общефизическая подготовка.	Разминочный бег. ОРУ. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	16.09	
4	Игровой	Разные игры с мячом, догонялки, игра на внимательность. итд	Умение правильно дышать и внимательно слушать	2	19.09	
5	ПУ – прыжковые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. ПУ. Заминочный бег, УГ..	Правильно дышать, держат корпус, упорядочить работу рук и ног	2	23.09	
6	ОФП – общефизическая подготовка.	Разминочный бег. ОРУ. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	26.09	
7	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег, УГ.	Изучение техники бега	2	30.09	
Октябрь						
8	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. УГ.	Укрепление статических мышц	2	03.10	
9	Игровой	Разные игры с мячом, догонялки, игра на внимательность. итд	Умение правильно дышать и внимательно слушать	2	07.10	
10	ОФП в игровой форме с ускорениями	ОРУ. Длительный бег. «Игра на внимание» Заминочный бег, УГ.	Умение слушать и исполнять задания тренера	2	10.10	
11	КСУ – комплекс силовых упражнений	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги.	Правильная работа со своим весом тела	2	14.10	

		Заминочный бег, УГ.				
12	Высокий старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения на 30м х 2, 60м х 1. Заминочный бег, УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	17.10	
13	Подвижные игры	Подвижные игры	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	21.10	
14	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	24.10	
15	Упражнения с полусферой.	Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые, координирующие упр. Заминочный бег, УГ.	Упорядочить работу рук и ног	2	28.10	
16	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	31.10	
Ноябрь						
17	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	07.11	
18	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. УГ.	Изучение техники бега	2	11.11	
19	КСУ – комплекс силовых упражнений	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	14.11	
20	Подвижные игры	Подвижные игры	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	18.11	
21	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	21.11	
22	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	25.11	
23	Подвижные игры	Подвижные игры	Умение слушать и исполнять	2	28.10	

			задания тренера во время игр.			
Декабрь						
24	КСУ + ускорения	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги с ускорением. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	02.12	
25	Низкий старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения на 5м x 2, 10м x 3, 20м x 1. Заминочный бег, УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	05.12	
26	Упражнения с полусферой.	Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые, координирующие упр. Заминочный бег, УГ.	Упорядочить работу рук и ног	2	09.12	
27	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	12.12	
28	Контрольный старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 20м, 30м. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно- выносливых качеств при беге	2	16.12	
29	КСУ	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	19.12	
30	Переменный бег. Упражнения с мячом.	ОРУ. Переменный бег. Упражнения с мячом утяжелителем. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	23.12	
31	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Статические упражнения на мышцы брюшной полости. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	26.12	
32	Прыжковые упражнения с ускорением	Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения с ускорением на 30м Заминочный бег, УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	30.12	
Январь						
33	Контрольный старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 30м, 60м. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно- выносливых качеств при беге	2	09.01	

34	Выпады	ОРУ. Длительный бег. Выпады на 30м х 2. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	13.01	
35	Подвижные игры	Подвижные игры белки и орешки, Морозки, кидание мяча в цель.	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	16.01	
36	Метание	ОРУ. Длительный бег. Метание ядра в яму. Заминочный бег, УГ.	Комплексная работа с утяжелителем	2	23.01	
37	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	27.01	
38	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	30.01	
Февраль						
39	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанциям на 30-60-100-60-30м Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	03.02	
40	КСУ	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	06.02	
41	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. УГ.	Изучение техники бега	2	10.02	
42	Подвижные игры	Подвижные игры белки и орешки, Морозки, кидание мяча в цель.	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	13.02	
43	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	17.12	
44	Контрольный старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 30м, 60м, 100м, 60м. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	20.02	

45	Выпады	ОРУ. Длительный бег. Выпады на 30м х 2. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	24.02	
46	Ускорения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения на 30х60х30. Заминочный бег, УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	27.02	
Март						
47	Метание	ОРУ. Длительный бег. Метание ядра в яму. Заминочный бег, УГ.	Комплексная работа с утяжелителем	2	03.03	
48	Подвижные игры	Подвижные игры белки и орешки, Морозки, кидание мяча в цель.	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	06.03	
49	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанциям на 100м х 2раза, 200м х 2 раза. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	10.03	
50	Контрольный старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 60м, 100м. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	13.03	
51	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	17.03	
52	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег, УГ.	Изучение и поправление техники бега	2	20.03	
53	Упражнения с фитнес резинкой для стоп (ОФП на ноги)	Разминочный бег. ОРУ. ОФП. Упражнения на гибкость.	Укрепление мышц стопы	2	24.03	
54	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	27.03	
55	Подвижные игры	Подвижные игры белки и орешки, Морозки, кидание мяча в цель.	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	31.03	
Апрель						

56	Выпады	ОРУ. Длительный бег. Выпады на 30м x 2. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	03.04	
57	Подвижные игры	Подвижные игры белки и орешки, Морозки, кидание мяча в цель.	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	07.04	
58	Метание	ОРУ. Длительный бег. Метание ядра в яму. Заминочный бег, УГ.	Комплексная работа с утяжелителем	2	10.04	
59	Длительный бег по пересеченной местности	ОРУ. Длительный бег. ОФП. Упражнения на гибкость.	Держать темп бега, правильное дыхание и работа рук и ног	2	14.04	
60	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	17.04	
61	Подвижные игры	Подвижные игры белки и орешки, Морозки, кидание мяча в цель.	Умение слушать и исполнять задания тренера во время игр.	2	24.04	
62	Низкий и высокий старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения на 5м x 4, 10м x 3, 20м x 4. УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	28.04	
63	Нарастающий длительный бег	ОРУ. Нарастающий длительный бег. Статические упражнения. Заминочный бег, УГ.	Работа над выносливостью.	2	08.02	
Май						
64	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	05.05	
65	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанциям на 100м+200м x 2р. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	08.05	
66	КСУ	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	12.05	

67	Переменный бег. Упражнения с мячом.	ОРУ. Переменный бег. Упражнения с мячом утяжелителем. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	15.05	
68	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Статические упражнения на мышцы брюшной полости. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	19.05	
69	Прыжковые упражнения с ускорением	Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения с ускорением на 30м Заминочный бег, УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	22.05	
70	Эстафетный бег	Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Передача палки при беге. УГ.	Умение работать в команде	2	26.05	
71	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	29.05	
ВСЕГО:					144	