

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилейская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г.Румянцева»
муниципального района «Вилейский улус (район)» РС (Я)

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



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Нифонов В.В.
« 31 » августа 2022 г.

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
Маисова Юлианна Степановна

г. Вилейск, 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, социальнозначимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ получают возможность удовлетворения потребности в занятиях легкой атлетикой. Занятия детей данной категории настольным теннисом, 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 сохраненных 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 настольному теннису, 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 настольным теннисом, 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 удельного 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 настольным теннисом 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 выполнения приемов игры в настольный теннис, 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 настольному теннису;
- повысить уровень физических качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
- 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 3х10м	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

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для зачисления на 2 год обучения этапа начальной подготовки

№	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1	Накат справа (слева) по диагонали.	15 и более от 8 до 14	Хорошо Удовлетворительно
2	Сочетание наката справа и слева в правый (левый) угол.	15 и более от 8 до 14	Хорошо Удовлетворительно

3	Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.).	8 и менее от 12 до 7	Хорошо Удовлетворительно
4	Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин.).	8 и менее от 12 до 7	Хорошо Удовлетворительно
5	Подачи справа (слева) накатом.	10 4	Хорошо Удовлетворительно
6	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой).	10 4	Хорошо Удовлетворительно
Количество попаданий в серии из 10 подач.			

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

	Содержание	Часы
<u>Теоретическая подготовка</u>		
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	2
2	История развития легкой атлетики	1
3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	3
4	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена.	2
5	Краткие сведения о легкой атлетике	2
	<u>Итого:</u>	10
<u>Практическая подготовка</u>		
1	Общая физическая подготовка	68
2	Специальная физическая подготовка	35
3	Технико-тактическая подготовка	24
4	Участие в соревнованиях. Контрольно-переводные нормативы	4
5	Медицинский контроль	3
	<u>Итого:</u>	144
	<u>Всего:</u>	144

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Кол-во часов	Дата проведения	
					план	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	08.09	
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	15.09	
4	Длительный бег.	ОРУ. Длительный бег (кросс). Заминочный бег, УГ..	Умение правильно дышать и ознакомление с темпом бега	2	19.09	
5	ПУ – прыжковые упражнения.	Разминочный бег. ОРУ. ПУ. Заминочный бег, УГ..	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	22.09	
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	29.09	
Октябрь						
8	ОФП в игровой форме с ускорениями	ОРУ. Длительный бег. «Игра на внимание» Заминочный бег, УГ.	Умение слушать и исполнять задания тренера	2	03.10	
9	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	06.10	
10	Упражнения с полусферой.	Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые, координирующие упр. Заминочный бег, УГ.	Упорядочить работу рук и ног	2	10.10	
11	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	13.10	
12	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах	Правильно дышать, держать корпус,	2	17.10	

		Заминочный бег, УГ.	упорядочить работу рук и ног			
13	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. УГ.	Изучение техники бега	2	20.10	
14	КСУ – комплекс силовых упражнений	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	24.10	
15	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 60м х 4-браз Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	27.10	
16	Выпады	ОРУ. Длительный бег. Выпады на 30м х 3. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	31.10	
Ноябрь						
17	КСУ+ускорения	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги с ускорением. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	03.11	
18	Упражнения с полусферой.	Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые, координирующие упр. Заминочный бег, УГ.	Упорядочить работу рук и ног	2	07.11	
19	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	10.11	
20	КСУ	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	14.11	
21	Переменный бег. Упражнения с мячом.	ОРУ. Переменный бег. Упражнения с мячом утяжелителем. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	17.11	
22	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Статические упражнения на мышцы брюшной полости. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	21.11	
23	Выпады	ОРУ. Длительный бег. Выпады на 30м х 4. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	24.11	

24	Метание	ОРУ. Длительный бег. Метание ядра в яму. Заминочный бег, УГ.	Комплексная работа с утяжелителем	2	28.11	
Декабрь						
25	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	01.12	
26	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	05.12	
27	КСУ	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	08.12	
28	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. УГ.	Изучение техники бега	2	12.12	
29	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Статические упражнения на мышцы брюшной полости. Заминочный бег, УГ.	Укрепление статических мышц	2	15.12	
30	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	19.12	
31	Выпады	ОРУ. Длительный бег. Выпады на 30м х 4. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	22.12	
32	Метание	ОРУ. Длительный бег. Метание ядра в яму. Заминочный бег, УГ.	Комплексная работа с утяжелителем	2	26.12	
33	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	29.12	
Январь						
34	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег, УГ.	Изучение и поправление техники бега	2	12.01	
35	Упражнения с фитнес резинкой для стоп (ОФП на ноги)	Разминочный бег. ОРУ. ОФП.	Укрепление мышц стопы	2	14.01	

		Упражнения на гибкость.				
36	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	17.01	
37	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 60м,100м х 2-4раза. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	16.01	
38	Выпады	ОРУ. Длительный бег. Выпады на 30м х 4. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	19.01	
39	Ускорения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения на 30х60х30. Заминочный бег, УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	23.01	
40	Метание	ОРУ. Длительный бег. Метание ядра в яму. Заминочный бег, УГ.	Комплексная работа с утяжелителем	2	26.01	
41	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						
42	Низкий и высокий старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ускорения на 5м х 5, 10м х 5, 20м х 5. УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	02.02	
43	Нарастающий длительный бег	ОРУ. Нарастающий длительный бег. Статические упражнения. Заминочный бег, УГ.	Работа над выносливостью.	2	06.02	
44	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	09.02	
45	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанциям на 400м+600м х 3р. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	13.02	

46	КСУ	ОРУ. Длительный бег. Комплекс силовых упражнений на ноги. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	16.02	
47	Переменный бег. Упражнения с мячом.	ОРУ. Переменный бег. Упражнения с мячом утяжелителем. Заминочный бег, УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	20.02	
48	Прыжковые упражнения с ускорением	Разминочный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения с ускорением на 30м Заминочный бег, УГ.	Работа над правильной техникой бега	2	27.02	
Март						
49	Бег по дистанциям	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 400+200+100+60 УГ.	Улучшение техники бега	2	02.03	
50	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	06.03	
51	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег, УГ.	Изучение и поправление техники бега	2	09.03	
52	Упражнения с фитнес резинкой для стоп (ОФП на ноги)	Разминочный бег. ОРУ. ОФП. Упражнения на гибкость.	Укрепление мышц стопы	2	13.03	
53	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держат корпус, упорядочить работу рук и ног	2	16.03	
54	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000м х 4-5раза. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно- выносливых качеств при беге	2	20.03	
55	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	23.03	
56	«Веселые старты»	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП в игровой форме. УГ.	Умение работать в команде	2	27.03	
57	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ.	Укрепление статических мышц		30.03	

		Планки, стульчик, имитация работы рук при беге. УГ.		2		
Апрель						
58	Бег по дистанциям	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 400+200+100+60 УГ.	Улучшение техники бега	2	03.04	
59	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	06.04	
60	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Заминочный бег, УГ.	Изучение и поправление техники бега	2	10.04	
61	Упражнения с фитнес резинкой для стоп (ОФП на ноги)	Разминочный бег. ОРУ. ОФП. Упражнения на гибкость.	Укрепление мышц стопы	2	13.04	
62	Упражнения на барьерах	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения на барьерах Заминочный бег, УГ.	Правильно дышать, держать корпус, упорядочить работу рук и ног	2	17.04	
63	Темповой бег	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 500м x 2-3раза. Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	20.04	
64	ОФП – общефизическая подготовка.	ОРУ. Длительный бег. Общефизическая подготовка. УГ.	Правильная работа со своим весом тела	2	24.04	
65	«Веселые старты»	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП в игровой форме. УГ.	Умение работать в команде	2	27.04	
Май						
66	СБУ – специальные беговые упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. УГ.	Изучение и поправление техники бега	2	04.05	
67	Статические упражнения	Разминочный бег. ОРУ. Планки, стульчик, имитация работы рук при беге. УГ.	Укрепление статических мышц	2	08.05	
68	Упражнения на барьерах.	Разминочный бег. ОРУ.	Правильно дышать,	2	11.05	

	Прыжки со скакалкой.	Упражнения и прыжки на барьерах. ПУ со скакалкой. Упражнения на гибкость.	держат корпус, упорядочить работу рук и ног			
69	Контрольный старт	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанциям предстартовые подготовки Заминочный бег, УГ.	Максимальное использование скоростно-выносливых качеств при беге	2	15.05	
70	Прыжки в длину, тройной прыжок, многоскоки	Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки с разбега. УГ.	Умение найти свой разбег, изучить технику прыжков	2	18.05	
71	Упражнения на барьерах. Прыжки со скакалкой.	Разминочный бег. ОРУ. Упражнения и прыжки на барьерах. ПУ со скакалкой. Упражнения на гибкость.	Правильно дышать, держат корпус, упорядочить работу рук и ног	2	22.05	
72	Сдача контрольных нормативов	Разминочный бег. ОРУ. Бег на 30м, прыжок в длину с места. УГ.	Проверка максимальной скорости в конце учебного года	2	25.05	
				ВСЕГО:	144	