

структурное отделение начального общего образования с дошкольными группами  
МКОУ «КСОШ №2»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол №  
от 30.08.2019 г.



**Адаптированная**  
**дополнительная общеобразовательная программа**  
**для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья,**  
**детей – инвалидов.**

**«Легкая атлетика»**

Направленность : физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Логинова Ольга Владимировна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовой и методологической основой программы внеурочной деятельности являются:

- Закон Российской Федерации "Об образовании" (в действующей редакции);
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации №1598 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС начального общего образования для детей с ОВЗ»;
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации №1599 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) »;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» Сан ПиН2.4.2.3286-15
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Целью** является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

## **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:
- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМУ ЗАНЯТИЮ**

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа рассчитана на один год.

Набор воспитанников в объединение проводится по их желанию, с учетом психофизических и интеллектуальных особенностей детей.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП:

7-11 лет;

Занятия в объединении проходят 1 раз в неделю.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Место проведения:**

Игровая площадка;  
Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Кегли или городки;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с корзинами;  
Секундомер;  
Маты;  
Ракетки;  
Обручи.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

Результаты базового уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): бережное отношение к своему здоровью и т.д.

***Вместе с тем реализация в полной мере данной программы не исключает возможности выхода на результаты*** более высокого уровня: (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом) развитие ценностных отношений, к своему здоровью и т.д.

### **Ожидаемые результаты.:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой

деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) .

#### **Могут знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### **Могут уметь:**

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; - группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
  - надевать и снимать лыжи;
  - переносить правильно лыжи;
  - выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
  - выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением.
  - определять ведущего;
  - проводить простую игру;
  - организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;
  - подводить итог игры.
  - выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- - текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
  - текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
  - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
  - взаимоконтроль;
  - самоконтроль;
  - итоговый контроль умений и навыков;
  - контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

#### **Итоги реализации программы:**

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

# Содержание

## 1 раздел: Беговые упражнения

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью; -высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

## 2 раздел:Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега *История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:-** прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 50 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

## 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

-здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе; -обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1, 5х1,5м) с расстояния 5-6м.

#### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

-Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

## Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Содержание занятия<br>(теоретическая и практическая часть)                                                                                                    | Количество часов | Дата проведения |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| 1         | Беседа «Физическая культура и спорт».<br>Общая физическая подготовка.                                                                                         | 1<br>1           |                 |
|           | <b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>                                                                                                                                |                  |                 |
| 2         | Бег на короткие дистанции.<br>Низкий старт                                                                                                                    | 1                |                 |
| 3         | Бег на короткие дистанции.<br>Низкий старт, высокий старт.                                                                                                    | 1                |                 |
| 4         | Низкий старт, высокий старт.<br>Старты. Стартовый разгон.                                                                                                     | 1                |                 |
| 5         | Бег на короткие дистанции<br>Стартовый разбег.                                                                                                                | 1                |                 |
| 6         | Стартовый разбег.<br>Финиширование.                                                                                                                           | 1                |                 |
| 7         | Бег на средние дистанции. Финиширование.                                                                                                                      | 1                |                 |
| 8         | Специальная подготовка л/атлета                                                                                                                               | 1                |                 |
| 9         | Кроссовая подготовка.<br>Контрольные испытания.                                                                                                               | 1                |                 |
| 10        | Кроссовая подготовка.<br>Контрольные испытания.                                                                                                               | 1                |                 |
| 11        | Соревнования. « Осенний легкоатлетический кросс».                                                                                                             | 1                |                 |
| 12        | <b>Общая физическая подготовка.(2ч.)</b>                                                                                                                      | 1                |                 |
|           | <b>Баскетбол (3ч.)</b>                                                                                                                                        |                  |                 |
| 13        | <b>Беседа(1ч.).</b><br>«Техника безопасности на занятиях баскетболом».<br><b>Общая физическая подготовка.</b><br>Стойки баскетболиста, передвижения в стойках | 1<br>1           |                 |
| 14        | Передачи мяча на месте.<br>Передачи мяча в движении, со сменой мест.<br>Ведение мяча с изменением направления и скорости                                      | 1                |                 |
| 15        | Броски мяча в корзину, в движении.<br>Финты. Учебная игра.                                                                                                    | 1                |                 |
|           | <b>Волейбол (3 ч.)</b>                                                                                                                                        |                  |                 |
| 16        | <b>Беседа</b> «Техника безопасности на занятиях волейболом».<br>Специальная подготовка, стойки в волейболе, передвижения в стойках.                           | 1                |                 |

|    |                                                                                                                                                                     |                      |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| 17 | Стойки в волейболе, передвижения в стойках.<br>Передачи мяча на месте, в движении.                                                                                  | <b>1</b>             |  |
| 18 | Учебная игра. Тактические действия в стойках.                                                                                                                       | 1<br>1               |  |
|    | <b>Гимнастика с элементами акробатики (5 ч.)</b>                                                                                                                    |                      |  |
| 19 | <b>Теория (1 ч.)</b> Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). <b>Общеразвивающие упражнения.</b> | <b>1</b><br><b>1</b> |  |
| 20 | Общеразвивающие упражнения (с предметами). Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).                                                                    | <b>1</b>             |  |
| 21 | Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).                                                                | <b>1</b>             |  |
| 22 | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.                                                                                                                   | <b>1</b>             |  |
| 23 | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.                                                                                                                   | <b>1</b>             |  |
|    | <b>Подвижные игры (4 ч.)</b>                                                                                                                                        |                      |  |
| 25 | Подвижные игры с элементами волейбола.                                                                                                                              | <b>1</b>             |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами баскетбола.                                                                                                                             | <b>1</b>             |  |
| 27 | Общая физическая подготовка.                                                                                                                                        | <b>1</b>             |  |
| 28 | Специальная физическая подготовка.                                                                                                                                  | <b>1</b>             |  |
|    | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                              |                      |  |
| 29 | Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы.                                                     | <b>1</b>             |  |
| 30 | Низкий старт, высокий старт. Старты. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.                                                                         | <b>1</b>             |  |
| 31 | Специальная физическая подготовка. Низкий старт, высокий старт. Старты. Стартовый разгон. Финиширование.                                                            | <b>1</b><br><b>1</b> |  |
| 32 | Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег на средние дистанции.                                                                                        | <b>1</b>             |  |
| 33 | Специальная физическая подготовка. Метание малого мяча.,                                                                                                            | <b>1</b>             |  |
| 34 | Спортивные игры с элементами легкой атлетики.                                                                                                                       | <b>1</b>             |  |

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

### **Список литературы:**

При составлении рабочей программы использованы следующие нормативные документы и литература:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
2. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод.пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.