

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской
области «Мгинская школа интернат, реализующие адаптированные
образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

РАССМОТРЕНА
на заседании экспертного совета
Протокол
от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением школы-интерната
от 02.09.2019 г. № 59/ЗОД
Директор школы-интерната
В.А. Климакин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности «Легкая атлетика»
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог:
Лукашов Юрий Петрович

п. Мга
2019 год

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа интернат, реализующие адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

РАССМОТРЕНА

на заседании экспертного совета

Протокол

от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Распоряжением школы-интерната

от 02.09.2019 г. № 59/ЗОД

Директор школы-интерната

_____ В.А. Климакин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог:

Лукашов Юрий Петрович

п. Мга
2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по внеурочной деятельности спортивной направленности «Легкая атлетика» составлена на основе авторской программы Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. ; в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального и общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010г. №373 и приказ Минобрнауки РФ от 17.11.2010г. №1897) , Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598. Учебного плана ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения» на 2019-2020 учебный год (утвержден приказом директора ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения» от 30 августа 2019 года №57/1/ОД/). Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Образовательная программа «Легкая атлетика» адаптирована с учетом индивидуальных психических, физических особенностей обучающихся школы-интерната и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Характеристика предмета изучения

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Занятия по программе легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья), огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в спортивном зале, на улице и в любое время года. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в школе-интернате.

Цель программы – привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом, восстановления и совершенствования его физических и психофизических способностей и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы **решаются следующие задачи:**

– укрепление здоровья обучающихся, содействие гармоническому развитию;

- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- адаптация обучающихся к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок.

Специальные задачи:

- формирование у обучающихся (слепых и слабовидящих) необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортзале, на игровом поле, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохраненных анализаторов)
- улучшение кровоснабжения тканей глаза и мышечной системы глаз;
- развитие готовности сохраненных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с нарушением зрения.

Срок реализации программы - 1 год (34 недели)

Режим занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу, Итого 1 час в неделю, 34 часа в учебный год.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- индивидуальные;
- Формы занятий:

1.аудиторные

- учебное занятие,
- тренировка,

2. внеаудиторные

- соревнование

Образовательная программа детского объединения «Легкая атлетика» рассчитана для обучающихся школы-интерната в возрасте 7-18 лет. Предполагается углубление знаний и умений, полученных на уроках физической культуры в школе-интернате. Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности

элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств детей.

Заниматься в объединении может каждый, прошедший медицинский осмотр и **допущенный врачом-офтальмологом** к занятиям.

В системе физического воспитания внеклассная работа с обучающимися является одним из направлений. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся с ОВЗ, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Лёгкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих

В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав 15 обучающихся. В группе собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группу обучающихся старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки с учетом рекомендаций врача-офтальмолога.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны*:

- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- владеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владеть умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны*:

- выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения.
- владеть правилами поведения в спортивном зале, на стадионе;
- осознавать влияние занятий общей физической подготовкой, в том числе легкой атлетикой.

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся *будут знать*:

- правила техники безопасности во время занятий;
- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;

будут уметь:

- владеть основным арсеналом технических приемов;
- оказать первую помощь при травмах;

– самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости обучающихся, социальной адаптации обучающихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение взаимодействовать в группе, формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в соревнованиях различного уровня, привитие любви к легкой атлетике.

Отдельные результаты и способы проверки

Должны знать

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, оказание первой медицинской помощи	Опрос, самоконтроль, практическое занятие
2.	Основы санитарно-гигиенических требований на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.	Наблюдение Опрос
3.	Историю развития легкой атлетики в России и за рубежом.	Опрос, теоретическое занятие
4.	Строение и функции организма.	Тест на знания основных частей тела
5.	Режим дня, гигиены, питания юного спортсмена, основные способы закаливания.	Практические занятия, опрос
6.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.	Практические занятия, опрос
7.	Правила соревнований по легкой атлетике.	Тест на знания правил соревнований, опрос

Должны уметь

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
1.	Соблюдать правила гигиены, режим дня	Наблюдение
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-учителя	Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	Контролировать ЧСС и дыхание во	Практические занятия,

	время физических нагрузок	наблюдения ЧСС
4.	Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, кровотечениях, растяжениях мышц.	Практические занятия, опрос
5.	Выполнять основные технические приемы в легкой атлетике.	Практические занятия, сдача нормативов с разрешения врача офтальмолога

Разовьют следующие качества:

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма к стрессовым ситуациям;
- улучшат координацию движений, быстроту и ловкость;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

Материал дается в четырех разделах: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

1. Вводное занятие (1 ч).

Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях (1 ч).

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (15ч)

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные упражнения, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка гимнастическая, скамейка, канат).

- 1.2. Адаптированные подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка(10ч)

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка(4ч)

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).

2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой бега: изучение техники бега по прямой; изучение техники высокого старта; выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование техники бега, 30м, 60 м).

3. Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

4. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

5. Изучение техники метания мяча (с места, разбега). Совершенствование техники метания мяча.

Тактическая подготовка(2ч)

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются техническая подготовка, тактическая подготовка по легкой атлетике. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по легкой атлетике и более успешного решения образовательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: объяснения, рассказ, опрос, замечания, команды, указания

Наглядные методы: применяются в виде показа упражнений, адаптированных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: упражнения, игры, соревнования, тренировки.
Ознакомление с правилами соревнований(2ч)

4.Учебно-тематический план

Наименование темы	1 год обучения
1.Вводное занятие	1ч
2.История развития легкой атлетики в России и за рубежом	В процессе занятий
3.Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой	1ч
4.Общая физическая подготовка	15ч
5.Специальная физическая подготовка	10ч
6.Техническая подготовка (ознакомление с отдельными элементами техники)	4ч
7.Тактическая подготовка	2ч
8.Ознакомление с правилами соревнований	1ч
9.Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий
10.Общее количество часов	34ч

Система формы контроля уровня достижений обучающихся
Умения и навыки проверяются во время занятий. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь и май).

5.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытом стадионе, в тренажерном зале. Спортивный зал имеет размеры 17,5х 7,5 метров, стадион 60х25 метров. Тренажерный зал 8х6 метров.

Библиотечный фонд:

1)Рабочие программы по физической культуре (д).
2)Учебник и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

3)Учебная, научная, научно-популярная литература по физкультуре и спорту, олимпийскому движению (д).

4)Методические издания по физической культуре для учителей (д).

5)Федеральный закон «О физической культуре и спорте» (д).

Экранно-звуковые пособия:

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) (д).

Демонстрационный материал:

- таблицы;
- плакаты;
- портреты.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD-плеер (д);
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (д).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения (учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование):

- 1) скакалки
- 2) гимнастические палки
- 3) волейбольные мячи
- 4) футбольные мячи
- 5) малые мячи
- 6) обручи
- 7) стойки для прыжков в высоту
- 8) подкидной мостик
- 9) гимнастические маты
- 10) «конь»
- 11) «козел»
- 12) кольца
- 13) перекладины (гимнастическая и навесная)
- 14) брусья параллельные и брусья разной высоты
- 15) шест
- 16) канат
- 17) гимнастические лестницы
- 18) акробатические дорожки
- 19) колодки для низкого старта
- 20) барьеры для бега
- 21) ракетки для бадминтона
- 22) мешочки
- 23) гранаты
- 24) набивные мячи (разного веса)
- 25) измерительная рулетка
- 26) секундомер
- 27) кегли
- 28) скейтборды
- 29) гимнастическая булава
- 30) мяч футбольный озвученный
- 31) мяч торболовый
- 32) мяч голболовый
- 33) насос
- 34) мини-футбольные ворота

- 35) стоки волейбольные
- 36) сетка волейбольная
- 37) щиты с баскетбольными кольцами
- 38) подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- 39) медицинская аптечка

Измерительные приборы:

- комплект динамометров ручных (д);
- динамометр становой (д);
- весы напольные (д).

Спортивный зал (кабинеты):

- спортивный зал (игровой и гимнастический);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Комплексная площадка для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Пришкольный стадион (площадка):

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- игровое поле для футбола;
- гимнастический городок;
- лыжная трасса.

Примечание. Д-демонстрационный экземпляр(1экз.).

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещенность в норме СанПиН.

Материально-техническое обеспечение (легкая атлетика)

- мячи для метания;
- скакалки;
- барьер легкоатлетический;
- велотренажер, беговая дорожка, степпер;
- мячи набивные;
- стартовые колодки;
- шиповки;
- эстафетные палочки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- малые мячи.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы по легкой атлетике

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной общеразвивающей программы осуществляются в ходе:

- текущего контроля над успеваемостью,
- промежуточной аттестации,

-итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися общеразвивающей программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной общеразвивающей программы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки:

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук в локтевом суставе, до положения «подбородок над перекладиной» и возвращение в исходное положение до полного выпрямления рук в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием оценки служит, максимальное количество подтягиваний на перекладине за 30 сек.

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту или 30сек. в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин. или за 30сек.

1.1.5.Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки даётся старт. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и **нормативы**:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Общая выносливость	до35 сек.	до40 сек.	45 сек.	50	55-60	60-65	70	80	1м.30с	1м.45с и больше
2.	Бросок мяча на дальность (м)	от10до14	до14	14	15	20	24	25 и больше	30 и больше	34 и больше	36 и больше

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5 и меньше	4,4 и меньше	4,3 и меньше	4,2 и меньше
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	110	130	140	150	160	175	180	190	больше195
3.	Тройной прыжок с/м (см)	300	400	450	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки даётся старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления. Контрольные отметки через каждые 5 см. Результат тройного прыжка с места определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела, с точностью до 1 см. Предоставляется выполнить три попытки. Зачёт по лучшему результату.