

Управление народного образования администрации
города Мичуринска Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г.Мичуринска Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г., протокол № 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 31.08.2023 г. № 53-од
И.о. директора



Д.С. Солопов

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика для лиц с ОВЗ»
(уровень освоения - базовый)

Возраст учащихся: 8 лет и старше
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Денисенко Татьяна Валерьевна,
методист,
Авдеева Надежда Витальевна,
тренер-преподаватель

Мичуринск, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ»
3. Сведения об авторах-составителях	Денисенко Татьяна Валерьевна, методист; Авдеева Надежда Витальевна, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 07.10.2022);</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 г.;</p> <p>Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 01.08.2019 № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;</p>

	<p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию к режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав учреждения.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Тип программы	Адаптированная
4.6. Вид программы	Общеразвивающая
4.7. Форма обучения	Очная

4.8. Возраст учащихся по программе	8 лет и старше
4.9. Продолжительность обучения	1 год

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» основана на сложившейся традиционной школе обучения легкой атлетики и составлена с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности. Возникает необходимость увеличения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом, одно из которых – легкая атлетика.

Занятие легкой атлетикой способствуют формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию, достижению спортивных результатов, комплексной реабилитации и социализации.

У детей и подростков существуют вариации функционирования организма и приобретения навыков, связанные с индивидуальными различиями в росте и развитии. Отставания в функционировании могут быть не постоянными, но отражать задержку развития. Отставания могут проявляться в каждом направлении (например, познавательные функции, функции речи, функции мобильности и общения), они специфичны для возраста, на них оказывают влияние физические, психологические факторы и факторы окружающей среды. Эти вариации в функционировании или формировании возрастных навыков определяют концепцию задержки развития и часто служат основой для идентификации детей с повышенным риском формирования ограничений жизнедеятельности.

Анализ опыта организации дополнительного образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью показал, что для успешного освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы (АДОП) необходимо учитывать особенности развития ребенка с конкретной нозологией (умственная отсталость - интеллектуальные нарушения).

Учет особенностей психического и речевого развития, специфики коммуникации, значимых для обучения в системе дополнительного образования, позволяет своевременно и адекватно определить особые образовательные потребности детей рассматриваемых категорий. Создание на этой основе специальных условий обучения позволит детям с ОВЗ и или инвалидностью успешно освоить АДОП и достичь целей обучения.

Учитывая тот факт, что освоение АДОП различных направленностей не требует от ребенка с ОВЗ инвалидностью академической успешности, дети, включаясь в систему дополнительного образования, могут стать успешными в выбранном направлении, быть равными среди сверстников, а возможно и реализоваться в деятельности, не связанной с учебной.

Данная программа создает условия, обеспечивающие физическое развитие и коррекцию вторичных нарушений детей, имеющих отклонения в развитии, с учетом их возможностей и мотиваций, в полной мере реализуя право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме (в соответствии с «Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков: МКФ-ДП»):

- дети с отклонением интеллектуального развития – VIII категория.

В детском и подростковом возрастах нарушения могут также принимать форму задержки или отставания в процессе развития функций организма.

Общий определитель с негативной шкалой для обозначения величины и выраженности нарушения (в соответствии с «Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья детей и подростков: МКФ-ДП»):

1. НЕТ нарушений (никаких, отсутствуют, незначительные) 0-4%;
2. ЛЕГКИЕ нарушения (незначительные, слабые) 5-24%;
3. УМЕРЕННЫЕ нарушения (средние, значимые) 25-49%;
4. ТЯЖЕЛЫЕ нарушения (высокие, интенсивные) 50-95%;
5. АБСОЛЮТНЫЕ нарушения (полные) 96-100%.

Обеспечение доступности обучения, возможности вариативного, дифференцированного освоения программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» предназначена для лиц 2 и 3 категории величины и выраженности нарушения (ЛЁГКИЕ и УМЕРЕННЫЕ), поскольку материально-техническая база учреждения не располагает возможностями для обучения (вспомогательные помещения, устройства и тренажеры для занятий и т.д.).

Паспорт доступности ОСИ (объекта социальной инфраструктуры) № 1 от 03.09.2018 г. определяет потенциальные возможности для оказания образовательных услуг данным категориям лиц как ДЧ-И (доступно-частично-избирательно), поскольку основные структурно-функциональные зоны: входы-выходы в здание; пути движения внутри здания, в том числе эвакуации; зоны целевого назначения; санитарно-гигиенические помещения – имеет аналогичные показатели.

Особые образовательные потребности у детей с ограниченными возможностями здоровья обусловлены закономерностями нарушенного развития:

- трудностями взаимодействия с окружающей средой, прежде всего, с окружающими людьми;
- нарушениями развития личности;

- меньшей скоростью приема и переработки сенсорной информации;
- меньшим объемом информации, запечатляемым и сохраняющимся в памяти;
- недостатками словесного опосредствования (например, затруднениями в формировании словесных обобщений и в номинации объектов);
- недостатками развития произвольных движений (отставание, замедленность, трудности координации);
- замедленным темпом психического развития в целом;
- повышенной утомляемостью, высокой истощаемостью.

Специальные образовательные условия, требования к содержанию и темпу педагогической работы, необходимые для всех детей с ОВЗ включают в себя:

- подготовку детей к овладению адаптированной программой путем пропедевтических занятий (т.е. формирование у них необходимых знаний);
- формирование у них познавательной мотивации и положительного отношения к занятиям;
- замедленный темп преподнесения новых знаний;
- меньший объем «порций» преподносимых знаний, а также всех инструкций и высказываний педагогов с учетом того, что объем запоминаемой информации у них меньше;
- использование наиболее эффективных методов обучения (в том числе усиление наглядности в разных ее формах, включение практической деятельности, применение на доступном уровне проблемного подхода);
- организация занятий таким образом, чтобы избежать утомления детей с ОВЗ;
- максимальное ограничение посторонней по отношению к учебному процессу стимуляции;
- контроль понимания детьми всего, особенно вербального материала;
- ситуация обучения должна строиться с учетом сенсорных возможностей ребенка, что означает оптимальное освещение рабочего места, наличие звукоусиливающей аппаратуры и т.д.

Разностороннее развитие личности как цель и задача педагогического процесса достигается в условиях комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность данной программы заключается в многогранности ее воздействия на личность обучающегося; коррекцию вторичных нарушений детей с ОВЗ, в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности. Систематические занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей и подростков.

В России каждый год рождаются дети с различными ограничениями здоровья, которые требуют особого внимания и ухода. Каждый год увеличивается число детей с нарушением физического или умственного развития, а также детей с инвалидностью.

По данным Федерального статистического наблюдения, число детей с ограниченными возможностями здоровья в России в 2023 году составило 3,2 миллиона человек. Это примерно 10% от общего числа детей в стране.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении проблем социализации и реабилитации детей с ОВЗ средствами легкой атлетики.

Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает коррекцию и постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к занятиям физической культурой и спортом через освоение такого вида спорта как легкая атлетика, позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования ценностей здорового образа жизни, создания адаптивной образовательной среды для детей с проблемами и в здоровье, и в развитии, пробуждения интереса детей к новой деятельности.

В сложившейся в нашем обществе системе мировоззрения и социальной практики, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, общего образования, но не специалисты физической культуры. Медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма.

В целом, сложившаяся система работы с людьми с ОВЗ была направлена на обеспечение условий выживания. Тогда как адаптивная физическая культура (АФК), используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др., обладает высоким потенциалом воздействия на различные сферы жизнедеятельности, создает условия для самореализации инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Максимальное развитие с помощью средств и методов АФК жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому подростку с ОВЗ шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

Отличительная особенность программы в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в:

- адаптации содержания программного материала для освоения ребенком с ОВЗ направленной на раскрытие жизненными и социальными компетенциями;
- «пошаговом» предъявлении материала;
- осуществлении индивидуального подхода в работе с обучающимися с нарушением интеллекта при выполнении физических упражнений;
- использовании адекватных возможностям и потребностям обучающихся современных технологий, методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающихся, так и компенсации индивидуальных недостатков развития.

Данная программа состоит из подвижных игр, общеразвивающих физических упражнений, разминок, в ходе которых обучающиеся имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в школе.

В процессе занятий обучающиеся могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость.

Адресат программы.

Программа составлена для учащихся с интеллектуальными нарушениями (возраст учащихся – 8 лет и старше).

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения: незначительные, слабые, средние).

К умственно отсталым относятся различные группы детей, у которых стойко нарушена интеллектуальная деятельность вследствие наследственного или приобретенного органического поражения головного мозга. Для всех детей с умственной отсталостью характерно нарушение психического и физического развития – тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности во владении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

Лица с интеллектуальными нарушениями имеют своеобразие системы управления движениями в результате расстройства ее высших иерархических уровней.

В результате органического поражения мозга у умственно отсталых прослеживается ряд особенностей высшей нервной деятельности, затрудняющих формирование навыков.

Слабость замыкательной функции коры головного мозга, приводящая к слабой дифференцировке уже выработанных условно-рефлекторных связей, при их формировании требуется большое количество повторений. Уже сформированные связи без длительного подкрепления имеют тенденцию

быстро утрачиваться. Этот недостаток приводит к тому, что у умственно отсталых формирование любого навыка требует специально организованной длительной работы.

Неуравновешенность процессов возбуждения и торможения затрудняет локализацию процесса возбуждения при формировании навыка.

Поэтому для умственно отсталых характерно затрудненное формирование всех видов навыков: двигательных, интеллектуальных, сенсорных, поведения, общения и др.

Комплектование в группы происходит с учетом возраста школьников: 8-12 лет и 13-18 лет с интеллектуальными нарушениями, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также психиатра; у детей с интеллектуальными нарушениями направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, а также психиатра. Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек.

Объем программы – 276 часов.

Форма обучения – очное. Занятия проводятся в группах.

Количество учащихся в группе – 8-15 человек.

Образовательный процесс строится по трем основным видам деятельности:

- обучение детей теоретическим знаниям по виду спорта (вербальная информация, правила и условия проведения тренировок и соревнований, излагаемая педагогом на основе современных педагогических технологий);

- практическая работа учащихся (различные виды тренировок и тренировочного процесса, изучение форм и методов повышения общей физической подготовки и специальной физической подготовки и т.д.);

- самостоятельная тренировочная деятельность (изучение методической литературы по виду спорта, просмотр видеороликов и т.д.).

Тип занятия: комбинированный, теоретический и тренировочный.

Формы проведения занятия: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Срок освоения программы: 1 год (46 недель).

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Занятия спаренные, перемена между занятиями 5 минут.

Длительность одного занятия – 40 минут.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в

функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является коррекция недостатков психофизического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий легкой атлетикой.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач: воспитывающие (личностные):

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- воспитание потребности к систематическим занятиям легкой атлетикой.

развивающие (метапредметные):

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- усвоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной деятельности.

образовательные (предметные):

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения некоторых видов легкой атлетики (бег, прыжки, ходьба, метание и др.);
- способствовать развитию у учащихся с ограниченными возможностями здоровья двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2		Анкетирование. Беседа.
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	14	14		Беседа, опрос, самостоятельная работа
2.	Общая физическая подготовка	88		88	Учебные игры, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
3.	Общая и специальная физическая подготовка	60		60	Беседа, опрос, учебные игры,

					самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
4.	Вид спорта	28	4	24	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
5.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	4	36	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
6.	Специальные навыки	42	4	38	Беседа, опрос, учебные игры, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, тестирование, зачет
	Итоговое занятие	2		2	Тестирование.
	ИТОГО	276	28	248	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие

Теория. Анкетирование. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Страховка и самостраховка при занятиях. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Практика.

Раздел 1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1.1. «Физическая культура и спорт в России»

Теория. Физическая культура и спорт в России: понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика.

Тема № 1.2. «Личная общественная гигиена»

Теория. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи.

Практика.

Тема № 1.3. «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»

Теория. Восстановительные мероприятия, травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях. Восстановительные мероприятия. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевание, оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.

Практика.

Тема № 1.4. «Основные виды подготовки юного спортсмена: нравственное формирование личности»

Теория. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды.

Практика.

Тема № 1.5. «Краткие сведения о строении и функциях организма»

Теория. Влияние систематических занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей. Соединение костей скелета. Мышечная система. Внутренние органы человека.

Практика.

Тема № 1.6. «Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании»

Теория. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. Рациональное питание. Рациональная организация труда и отдыха.

Практика.

Тема № 1.7. «Понятие «спортивная тренировка» в легкой атлетике»

Теория. Общая характеристика спортивной тренировки. Структура учебно-тренировочного занятия.

Практика.

Тема № 1.8. «Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний»

Теория. Вредные привычки и их профилактика.

Практика.

Тема № 1.9. «Возникновение и развитие Олимпийского движения». «Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований»

Теория. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр, история возрождения Олимпийских игр, основные положения Олимпийской хартии, первые российские олимпийцы и их спортивные достижения. Этические принципы и правила спортивных состязаний. Правила поведения на соревнованиях.

Практика.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема № 2.1. «Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах»

Теория.

Практика. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.2. «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

Теория.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.3. «Упражнения с набивными мячами»

Теория.

Практика. Поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Тема № 2.4. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями»

Теория.

Практика. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.5. «Упражнения на снарядах, лазание по канату»

Теория.

Практика. Упражнения на снарядах, лазание по канату. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.6. «Упражнения для мышц туловища и шеи»

Теория.

Практика. Упражнения для мышц туловища и шеи. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.7. «Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах»

Теория.

Практика. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.8. «Упражнения для мышц ног и таза»

Теория.

Практика. Упражнения для мышц ног и таза. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.9. «Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки»

Теория.

Практика. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.10. «Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания»

Теория.

Практика. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.11. «Упражнения на снарядах»

Теория.

Практика. Упражнения на снарядах. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.12. «Упражнения со скакалкой»

Теория.

Практика. Упражнения со скакалкой. Выполнение нескольких циклов физических упражнений.

Тема № 2.13. «Группировки в приседе, сидя, лежа на спине»

Теория.

Практика. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками.

Тема № 2.14. «Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки»

Теория.

Практика. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Тема № 2.15. «Подготовительные упражнения у гимнастической стойки, коня»

Теория.

Практика. Упражнения у гимнастической стойки, коня. Комплексы общеукрепляющих упражнений.

Тема № 2.16. «Мост с помощью партнера и самостоятельно»

Теория.

Практика. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Раздел 3. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема № 3.1. «Бег. Бег с ускорениями до 40 м»

Теория.

Практика. Бег с ускорениями до 40 м. Бег сериями с интервалами отдыха.

Тема № 3.2. «Низкий старт и стартовый разбег до 60 м»

Теория.

Практика. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2-3 x 20-30. Бег 60 м с низкого старта.

Тема № 3.3. «Эстафетный бег с этапами до 40 м»

Теория.

Практика. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с эстафетной палочкой. Правила передачи эстафетной палочки.

Тема № 3.4. «Бег с препятствиями от 60-100 м»

Теория.

Практика. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры).

Тема № 3.5. «Бег в чередовании с ходьбой до 200 м»

Теория.

Практика. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

Тема № 3.6. «Медленный бег»

Теория.

Практика. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.

Тема № 3.7. «Кросс»

Теория.

Практика. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Раздел 4. «Вид спорта»

Тема № 4.1. «Бег по зрительному сигналу»

Теория. Бег по зрительному сигналу.

Практика. Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д. до 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: бег лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Тема № 4.2. «Старт»

Теория. Стартовые рывки.

Практика. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема № 4.3. «Бег остановками и с резким изменением направления»

Теория.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Тема № 4.4. «Челночный бег»

Теория. Челночный бег техника выполнения.

Практика. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м).

Тема № 4.5. «Разновидности челночного бега»

Теория.

Практика. «Челночный бег», отрезки пробегают лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.

Тема № 4.6. «Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала»

Теория. Зрительные сигналы.

Практика. Упражнения на внимание. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Тема № 4.7. «Бег в колонну»

Теория.

Практика. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание.

Тема № 4.8. «Ускорение, остановка, изменение направления передвижения»

Теория. Техника передвижения и остановок.

Практика. Упражнения на внимание и ловкость.

Раздел 5. «Различные виды спорта и подвижные игры»

Тема 5.1. «Баскетбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 5.2. «Футбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами футбола.

Тема 5.3. «Волейбол»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 5.4. «Настольный теннис»

Теория. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.

Тема 5.5. Подвижные спортивные игры: «Смена мест», «Старт с выбыванием», «Охотники за утками», «Удочка», Встречная эстафета, «Челнок»

Теория.

Практика. Подвижные игры на развитие скорости, ловкости.

Раздел 6. «Специальные навыки»

Тема № 6.1. «Бег на короткие дистанции»

Теория. Техника выполнения, команды.

Практика. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м; 100-400 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

Тема № 6.2 «Стартовый разгон и бег по дистанции»

Теория.

Практика. Техника бега. Стартовый разгон и бег по дистанции.

Тема № 6.3. «Техника движения рук в беге»

Теория. Техника бега: основы и правила.

Практика. Движение рук в беге.

Тема № 6.4. «Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теория. Правила безопасности для упражнений по прыжкам в длину с разбега.

Практика. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для изучения приземления в прыжках в длину.

Тема № 6.5. «Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теория. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическая культура (основные понятия): физическое развитие человека.

Практика. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Упражнения на постановку толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием.

Тема № 6.6. «Метание малого мяча»

Теория. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом. Техника безопасности при метании малого мяча. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.

Практика. Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Упражнения на метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии. Упражнения на метание малого мяча с двух-трех шагов разбега.

Тема № 6.7. «Метание ядра»

Теория. Характеристика толкания ядра. История его развития в современном состоянии. Правила соревнований. Показ техники толкания ядра. Техника безопасности при толкании ядра.

Практика. Исходное положение. Замах. Выполнение положений замаха и группировки без ядра и с ядром, с партнером, с дополнительной опорой. Скачок. Выполнение скачка без ядра и с ядром; вне круга и в круге. Одновременное выполнение подготовительных движений и скачка. Обучение держанию и выпуску ядра. Техника держания ядра. Толкание ядра. Броски ядра из одной руки в другую из различных положений. Выталкивания ядра вверх, вниз. Выталкивание ядра вперед-вверх двумя и одной рукой. Броски ядра двумя руками из различных исходных положений. Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения стоя лицом в направлении толкания, ноги врозь. Выталкивание ядра вперед-вверх из исходного положения стоя левым боком в направлении толкания; то же, стоя спиной в направлении

толкания. Толкание ядра с места из различных исходных положений. Толкание ядра со скачка с выделением различных элементов техники предварительного разгона. Толкание ядра со скачка в полной координации. Финальный разгон. Обучение технике финального усилия в толкании ядра.

Тема № 6.8. Подвижные игры с элементами легкой атлетики». «Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики»

Теория.

Практика. Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Знамя», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» «Кузнечики», «Перемена мест».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».

1.4. Планируемые результаты

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

- овладение первоначальными умениями организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);

Обучающиеся научатся:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- выполнять строевые упражнения, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;

- бегать по прямой, бегать приставными шагами, бегать с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх;

- бегать на короткие, средние и длинные дистанции;

- выполнять разновидности ходьбы;

- прыгать в длину с места и с разбега;

- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники бега;

- прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- метать мяч в цель и на дальность;
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для легкоатлетов.

Метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;
- уметь анализировать выполнение заданий и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку.

Личностные результаты:

- познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по Программе;
- ориентация на понимание причин успеха в деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Учебный период – с 01 сентября по 31 августа

Количество учебных недель – 46

Количество учебных дней – 138

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Сведения о помещении, в котором будут проходить занятия – спортивный зал, стадион.

Перечень оборудования помещения

Оборудование и инвентарь:

Рулетка	2 шт.
Канат	1 шт.
Гимнастические маты	10 шт.
Стойки для прыжков в высоту	1 комплект
Гимнастическая скамейка	3 шт.
Шведская стенка	6 секций
Барьеры легкоатлетические	7 шт.
Стартовые колодки	2 шт.
Шиповки	15 пар
Эстафетные палочки	2 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Скакалки	20 шт.
Гантели	20 шт.
Резиновые жгуты	3 шт.
Секундомер	2 шт.
Теннисные ракетки	6 шт.
Теннисные мячи	10 шт.
Мячи малые	10 шт.
Мячи набивные	20 шт.
Мячи волейбольные	2 шт.
Мячи баскетбольные	2 шт.
Мячи футбольные	2 шт.
Ядро	8 шт.

Информационное обеспечение

Методические рекомендации «Особенности обучения толканию ядра для ЛИН»;

Анкета для родителей «Удовлетворенность услугами дополнительного образования в МБОУ ДО ДЮСШ г.Мичуринска Тамбовской области»;

<http://www.probeg.narod.ru/> - пробег в России и Мире;

<http://www.rusathletics.com/> - современная лёгкая атлетика;
<http://www.myathletics.narod.ru/> - новости легкой атлетики;
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
<http://sport.tmbreg.ru/> - Министерство спорта Тамбовской области;
<https://www.rsf-id.ru/> - ВФСЛсИН - Всероссийская Федерация Спорта

Лиц с Интеллектуальными нарушениями.

Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы допускаются педагоги, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими действиями в легкой атлетике.

Оценка результативности освоения программы обучающихся

Основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация. Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения обучающихся являются входная диагностика (изучение уровня физической подготовленности и мотивации к спортивной деятельности) и промежуточная диагностика.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

Итоговая аттестация. Для определения результатов освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация учащихся.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

Для входного контроля: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации: контрольные вопросы по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации: итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные испытания по технике бега:

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника бега на короткие и длинные дистанции.

Выполнение высокого и низкого стартов.

Тест спортивный

Девушки

Вид испытаний	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
	«4»	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
	«3»	7,0	7,0	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
	«2»	7,5	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1	6,0
Челночный бег 3x10 м	«5»	8,3	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
	«4»	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
	«3»	9,1	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
	«2»	9,5	9,2	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8
Бег 1000 м, с	«5»	7,30	6,00	5,25	5,11	4,58	4,48	4,39	4,31	4,23
	«4»	7,50	6,30	5,40	5,25	5,10	5,00	4,54	4,45	4,40
	«3»	8,10	6,50	6,00	5,50	5,40	5,20	5,15	5,00	4,50
	«2»	8,30	6,70	6,50	5,90	5,70	5,50	5,45	5,23	4,70
Подъем туловища лежа на спине за 30 с	«5»	10	14	16	18	20	22	24	26	28
	«4»	8	12	14	16	18	20	22	24	26
	«3»	6	10	12	14	16	18	20	22	24
	«2»	4	8	10	12	14	16	18	20	22
Прыжок в длину с места	«5»	140	170	180	190	200	210	220	230	235
	«4»	130	160	170	180	190	200	210	220	225
	«3»	120	150	160	170	180	190	200	210	215
	«2»	110	140	150	160	170	180	190	200	205

Юноши

Вид испытаний	Показатели	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30 м	«5»	6,1	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
	«4»	6,6	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
	«3»	7,1	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
	«2»	7,6	7,2	7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,7	5,5

Челночный бег 3x10 м	«5»	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
	«4»	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
	«3»	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
	«2»	9,1	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
Бег 1000 м, с	«5»	7,00	5,10	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44	3,36
	«4»	7,40	5,50	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58	3,50
	«3»	8,20	6,20	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
	«2»	9,00	6,50	5,60	5,03	5,0	4,50	4,55	4,40	4,56
Подтягивание	«5»	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	«4»	3	4	6	8	10	12	14	16	18
	«3»	2	2	4	6	8	10	12	14	16
	«2»	1	1	2	4	6	8	10	12	14
Прыжок в длину с места	«5»	140	180	190	200	210	220	230	240	250
	«4»	120	170	180	190	200	210	220	230	240
	«3»	100	160	170	180	190	200	210	220	230
	«2»	90	150	160	170	180	190	200	210	220

Таблица подсчета баллов для оценки общей физической и специально физической подготовки

25 баллов	Высокий результат (В)
20 баллов	Выше среднего результат (ВС)
15 баллов	Средний результат (С)
10 баллов	Низкий результат (Н)

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в легкой атлетике.

2. Контроль подготовки проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

2.5. Методические материалы

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесный. В основу этого метода положено слово, как источник информации. Поэтому для изучения материала в тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорный (наглядный) метод подразделяется на иллюстрационный и демонстрационный, могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил, обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Практический метод (метод упражнения). В обучении двигательным действиям (изучение, совершенствование) имеют место два практических метода:

- формирование двигательного действия целостным методом;
- формирование двигательного действия по частям (создание цепочки изучения движений, составляющих двигательное действие).

Метод целостного упражнения

При обучении двигательным действиям целостным методом следует соблюдать следующие указания:

1. Краткое объяснение и четкая демонстрация двигательного действия.
2. Выполнение упрощенного или неполного варианта двигательного действия.
3. Ознакомление с типичными (основными) ошибками при выполнении двигательного действия.
4. Выполнение двигательного действия в облегченных условиях.
5. Выполнение двигательного действия в усложненных условиях.
6. Усложнение задачи при выполнении двигательного действия.

Метод расчлененного упражнения

Создание цепочки в освоении сложного навыка - дробление двигательного действия на простые элементы. При этом каждый элемент представляет собой одно звено цепи. Эти звенья (части) двигательного действия осваиваются целостным методом. Работая по этой методике, необходимо: разбить изучаемое двигательное действие на части; выбрать оптимальную схему последовательности изучения отдельных частей; переходить от изучения легких частей к сложным; соединять отдельные части и переходить к целостному выполнению. Каждое занятие должно заканчиваться целостным выполнением изучаемого двигательного действия.

Используя метод расчлененного (подводящего) упражнения, нужно придерживаться следующих правил:

1. Не следует дробить разучиваемое двигательное действие на чрезмерно мелкие элементы. Нужно останавливаться на таких движениях, которые спортсмен может выполнить без особых усилий.

2. Расчленяя двигательное действие на последовательные движения, необходимо стремиться к тому, чтобы они «накладывались» одно на другое, т.е. конечное положение первого являлось начальным положением второго.

3. Объединять разученные элементы в связки необходимо постепенно, по два-три элемента, и только после отработки связки переходить к целостному выполнению движения.

4. Расчлененные элементы и связки необходимо выполнять сначала в медленном темпе и по мере закрепления навыка постепенно увеличивать темп и скорость. Методом расчленения выполняются следующие типы подводящих упражнений:

Методы воспитания – это способы педагогического воздействия на личность спортсмена, его сознание, чувства и поведение. Они применяются тренером и коллективом для того, чтобы сформировать понятия, убеждения, чувства и привычки поведения.

Методы воспитания делятся на группы:

- *формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);*
- *формирование общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к

самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

Успешность воспитание спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими учащимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренера.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований.

Формы организации учебного занятия: Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

При выборе метода изложения материала учитывается индивидуальный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вид спорта «Легкая атлетика»	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского, А.А. Зданевич.	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Фомин В.С. Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.	Контрольные испытания (тестирование в начале и в конце года)
3	Бег на короткие дистанции	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.	Зачет
4	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г. Методика обучения прыжкам в длину с разбега для спортсменов с	Зачет

				интеллектуальными нарушениями (из опыта работы) Методическая разработка / Н.В. Авдеева – Мичуринск: МБОУ ДО ДЮСШ, 2019. – 5 с.	
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г. Барьеры легкоатлетические.	Зачет
6	Метание малого мяча	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.	Тестирование
7	Метание ядра	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Особенности обучения толканию ядра для ЛИН (из опыта работы). Методическая разработка / Н.В. Авдеева – Мичуринск: МБОУ ДО ДЮСШ, 2019. – 10 с.	Зачет
8	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия	Наглядный метод, словесный метод, практический метод, игровой метод, круговой метод.	Мячи, скакалки.	Учебные игры
	Участие в соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах	Соревновательный метод	Правила соревнований по легкой атлетике.	Зачет
		Инструкторская и судейская практика	Практический метод	В.И. Лыхов «Судейство соревнований по легкой атлетике» М. 2008 г.	Зачет

Педагогические принципы обучения и тренировки.

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию;
- тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

2.6. Работа с родителями

При реализации данной программы предусмотрено тесное взаимодействие с родителями, в ходе которого используются традиционные формы:

- *родительское собрание;*
- *индивидуальные консультации;*
- *беседы.*

Родительское собрание – это возможность демонстрации достигнутых ребенком успехов. Тематика и методика собрания учитывают возрастные особенности учащихся, уровень образованности и заинтересованности родителей, цели и задачи воспитания, стоящие перед спортивной школой.

Сотрудничество семьи и школы выражается также в том, что родители вникают в дела группы, в его жизнь. Очень помогают в работе с родителями протоколы контрольных тренировок и соревнований, где можно отследить рост спортивных результатов или спад тренировочного процесса.

Индивидуальные консультации особенно необходимы, когда тренер-преподаватель набирает группу. Готовясь к консультации, определяются ряд вопросов, ответы на которые помогут планированию воспитательной работы с группой. Тренер-преподаватель дает возможность родителям рассказать ему все то, что поможет в профессиональной работе с ребенком:

- *особенности здоровья ребенка;*
- *его увлечения, интересы;*
- *предпочтения в общении в семье;*
- *поведенческие реакции;*
- *особенности характера;*
- *мотивация к занятиям;*
- *моральные ценности семьи.*

Беседа – это всегда общение людей, передача друг другу словесных сообщений, обмен мыслями и чувствами. Это один из способов взаимодействия с родителями. Она широко используется в практике педагогики.

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Алехина С. В., Ананьев И. В. Инклюзивное образование: практика, исследования, методология: Со. материалов II Международной научно-практической конференции Отв. ред. Алехина С. В. М.: МГППГУ 2013.
2. Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
3. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: Методические рекомендации под ред. А.Ю. Шеманова. М. 2012.
4. Горшкова Т.А., Шевченко С.М., Пачурин Г.В. Дополнительное образование детей с ограниченными возможностями здоровья Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2015. № 12-8. С. 1491-1496: URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8180> (дата обращения: 05.06.2023).
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 296 с.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений.
7. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010 г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
10. Письмо Минобрнауки от 29.03.2016 № вк-641 09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. Способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
11. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
12. Попов В.Б. «Прыжки в длину». М. 2011 г.
13. Фомин В.С., Вавилов И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С, 2010 г.
14. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт., 2001.

Для родителей:

1. Веневцев С.И., «Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта». - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с.
2. Зеличенка В. Будущее молодежной легкой атлетики. Терра-Спорт, 2004.
3. Селиванова С. Бег для здоровья. Диля, 2008.
4. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительными развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2003, 464 с.

Для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. - М.: Знание, 1990.
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. - М.: Знание, 1990.
3. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. Спорт, 2008 г.
4. Зеличенко В.К. Детская легкая атлетика ИААФ. Терра-Спорт, 2003.

Интернет-ресурсы:

1. <https://dzen.ru/video/watch/624bf9804b61de13021e912f?f=d2d> - Стартовый разгон спринтера.
2. <https://uroki4you.ru/uroki-po-legkoy-atletike-v-shkole-video-interesnie.html> - Низкий старт. Стартовый разбег. Развитие скоростных способностей.
3. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239127%2Fpl_622311537_-2 - Бег на короткие дистанции. Высокий старт.
4. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239128%2Fpl_622311537_-2 - Техника спринтерского бега.
5. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239140%2Fpl_622311537_-2 - Прыжок в длину с места.
6. https://vk.com/video/@id622311537?z=video622311537_456239161%2Fpl_622311537_-2 - Метание мяча весом 150 г с места и с 4-5 шагов разбега в цель.