

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Исток» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Исток»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Исток» (протокол
от 12 сентября 2023г. № 2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
срок реализации программы: 1 год
(возраст учащихся: 7-15 лет)

Авторы-составители:
Чернов Александр Александрович
педагог дополнительного образования,
Чурина Екатерина Александровна методист
МБУ ДО «ЦВР «Исток»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
Автор-составитель программы	Чернов Александр Александрович
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности /Направление	Легкая атлетика
Образовательная область	Профильная (физическая культура)
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, творческий
Уровень освоения содержания образования	Стартовый (<i>ознакомительный, общекультурный</i>)
Возрастной уровень реализации программы	7–15 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Одногодичная
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация (краткое описание программы)	Занятия легкой атлетикой позволит решить проблему физического воспитания детей с нарушением зрения. Легкая атлетика является популярным в настоящее время видом спорта, способствующим всестороннему физическому развитию человека с ограниченными возможностями в здоровье, поскольку интегрирует жизненно необходимые движения. В процессе занятий у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Легкая Атлетика» 1г., 7-15 лет
Дата начала Программы	18.09.2023
Дата окончания Программы	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
5 групп (А1, Б1, В1, Г1, Д1) – 1 год обучения	3 раза в неделю по 1 часу = 102 часа
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	декабрь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация) (1 года обучения)	май
– Итоговая аттестация по окончанию программы	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	6
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	16
2.2.	Методические материалы	17
2.3.	Условия реализации программы	19
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
3.	- Литература	21
	Приложения к программе:	
	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
3.	3. Оценочные материалы:	
	- Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.).	
	- Критерии оценки (Приложения В/4).	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Легкая Атлетика» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями 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. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Данная программа адаптирована для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия Легкой атлетикой для слепых позволит решить проблему физического воспитания детей с нарушением зрения. В современной

образовательной действительности существует отрицательная динамика уровня физического развития школьников с нарушением зрения. Значение этого спада сложно переоценить, ведь именно школьный возраст является сенситивным для развития таких физических качеств как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость. Плохая сформированность данных физических качеств может привести к нарушению осанки, к проблемам с лишним весом и т.д. Если своевременно обеспечить необходимый фон двигательной активности школьников для развития физических качеств, то конкретный возрастной период ребенок преодолеет без серьезных проблем со здоровьем. Оптимального фона двигательной активности возможно достичь таким нетрадиционным средством как настольный теннис для слепых.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что существует необходимость популяризации адаптивных видов спорта среди детей с нарушением зрения. Легкая атлетика является популярным в настоящее время видом спорта, способствующим всестороннему физическому развитию человека с ограниченными возможностями в здоровье, поскольку интегрирует жизненно необходимые движения.

Таким образом, в настоящее время возникает необходимость в создании теоретического и методического материала с целью обучения детей с нарушением зрения Легкой Атлетике.

Отличительные особенности программы, новизна

Новизна программы. В процессе занятий у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, что благоприятно влияет на развитие, обучение, социализацию детей с ОВЗ.

Отличительная особенность данной программы заключается в том в том, что она разработана с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков учащихся с нарушениями зрения, подобраны оптимальные средства физического воспитания для детей с нарушением зрения, содержание программы преподносится детям «пошагово». Занятия по данной программе выявить задатки и способности, привить интерес к занятиям спортом.

Программа «Легкая Атлетика» разработана на основе следующих программ:

- Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности автор реферат.дис. канд. пед. наук./ М.Г. Абдуллин.О.
- Кабраль, А.П. Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.- М.:Терра-Спорт, 2009.-32-34с.
- Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся с ОВЗ посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- научить технике выполнения легкоатлетических упражнений;
- сформировать навыки выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Метапредметные (развивающие) задачи:

- развить способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
- развить физические качества учащихся (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);
- формировать устойчивый интерес с систематическим занятием спортом.

Личностные (воспитательные) задачи:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные, волевые качества;
- формировать интерес ребенка к профессиям мира спорта;
- обогащать и расширять культурный уровень на основе четких гражданско-патриотических, нравственных ориентиров гражданина общества.

1.3 Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

Предметные (обучающие) результаты

- будут сформированы навыки выполнения физических упражнений различной функциональной направленности (простая и сложная двигательная реакция, сенсомоторная выносливость, координация, гибкость, сила, скоростно-силовые качества);
- будут уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, технику легкой атлетики;
- будут знать правила и принципы организации соревнований.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будут развиты способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
- будут развиты физические качества учащихся (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);
- будет сформирован устойчивый интерес с систематическим занятием спортом.

Личностные (воспитательные) результат:

- будет воспитано стремление к здоровому образу жизни;
- будут воспитаны моральные, волевые качества (внимание, память, мышление, коммуникация, умение работать в команде);
- будет сформирован интерес к физкультурно-спортивным профессиям, что способствует определению жизненных планов ребенка;
- будет расширен культурный уровень на основе четких гражданско-патриотических, нравственных ориентиров гражданина общества.

1.4 Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Легкая Атлетика» предназначена для детей с 7 до 15 лет.

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

При подборе средств физического воспитания у слабовидящих на занятиях Легкой Атлетике следует учитывать, что при некоторых нарушениях зрения использование отдельных упражнений противопоказано (наклоны головой назад, наклоны туловища вперед). В связи с этим дети с нарушением зрения могут быть отнесены к следующим группам:

- 1) Слабовидящие дети с остротой зрения в пределах от 0,05 до 0,09 с коррекцией очками на лучше видящем глазу;
- 2) Слабовидящие дети с остротой зрения от 0,1 до 0,2 с коррекцией очками на лучше видящем глазу;
- 3) Слабовидящие дети с остротой зрения от 0,3 до 0,4 с коррекцией очками на лучше видящем глазу;
- 4) Дети с функциональными нарушениями зрения (косоглазие, амблиопия и т.д.);
- 4) Тотально-ослепшие с рождения;
- 5) Тотально-ослепшие в течение жизни.

Учебно-тренировочный процесс в рамках дополнительного образования ведется с детьми следующих категорий:

- дети с ОВЗ (дети с функциональными нарушениями зрения (косоглазие, амблиопия и т.д., а также тотально-ослепшие);
- дети без зрительных патологий (слабовидящие дети).

На психическом развитии детей с глубокими нарушениями зрения сказывается время появления зрительного дефекта и степень нарушения зрения, наличие и тяжесть сопутствующих нарушений в здоровье. Чем раньше возникает дефект и чем сильнее степень нарушения зрения, тем сильнее западает психическое развитие.

При глубоких нарушениях зрения заметно усложняется ориентировка в большом пространстве, следствием чего является малоподвижность инвалидов по зрению.

Малоподвижность же, в свою очередь, приводит к развитию мышечной гипотонии (слабость мышц). Навыки ориентировки можно развить лишь при постоянном использовании других сохранных анализаторов (слух, кожно-кинестетическая и тактильная чувствительность, восприятие вибрации и др.).

Также нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний. По мнению исследователей Л.А. Семенова, Л.И. Солнцевой, К.Ф. Скворцова и др. 40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС), свыше 30% - соматические заболевания (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем), 80% детей страдают неврозами. Среди вторичных нарушений наиболее типичными являются слабость общей и дыхательной мускулатуры, искривления позвоночника, деформации стопы, что естественным образом негативно отражается на физической подготовленности, работоспособности, движениях ребенка.

Как считает Л.Н. Ростомашвили, нарушения осанки наблюдаются почти у 80% слепых и слабовидящих детей. Также у детей отмечается снижение общей двигательной активности, нарушение координации и точности движений, равновесия, пространственной и временной ориентации, низкий уровень скоростных способностей, ловкости, силы всех мышечных групп, на 12 – 15% снижена подвижность в суставах. У большинства детей с нарушениями зрения речь сохранный, но при этом сужена сфера активного общения, познавательной деятельности и подражания. Весьма часто у незрячих детей наблюдается вербализм, когда они используют в своей речи большой лексический запас слов, не всегда зная при этом их значения. Поэтому в процессе обучения необходимо обращать на это внимание и при возможности чаще применять разнообразные практические методы.

Дифференцировка и зрительная сосредоточенность у слабовидящих снижены. Что касается памяти у слепых и слабовидящих, то они запоминают медленно (и при этом сильнее утомляются), но информация дольше сохраняется в памяти. Зрительная память ослаблена или отсутствует. Поскольку при нарушении зрения затруднена или отсутствует возможность зрительного контроля, то незрячим приходится запоминать много информации о том, где находятся те или иные предметы и ориентиры.

Наиважнейшим органом восприятия предметов у детей с глубокими нарушениями зрения выступает рука, и у них должны быть хорошо развиты кистевой, ладонный и пальцевой способы осязательного восприятия. Незрячие дети должны уметь считывать тактильно рельефнографические изображения. У детей с глубокими нарушениями зрения возникают проблемы с восприятием сенсорных эталонов, эстетическим восприятием объектов, снижается полнота, целостность и скорость восприятия, что отражается на формировании представления, образов, памяти

Поскольку при нарушении зрения затруднена или отсутствует возможность зрительного контроля, то незрячим приходится запоминать много информации о том, где находятся различные предметы или ориентиры.

В развитии эмоциональной сферы детей с нарушениями зрения значимую роль играет социальное окружение и адекватные условия: слепой ребенок более зависим от общества и организации коррекционно-педагогических условий его жизни. Эмоции и чувства ребенка, являясь отражением его реальных отношений к значимым для него объектам и субъектам, изменяются под влиянием нарушений зрения, при которых сужаются сферы чувственного познания, изменяются потребности и интересы. Для слепых детей свойственен страх перед неизвестным, неизведанным пространством, наполненным предметами с их опасными для ребенка свойствами.

Дефект зрения усложняет взаимодействие детей с окружающей средой. Межличностные отношения слепых и слабовидящих в социуме складываются трудно и зависят чаще от состояния зрительной ориентировки. При этом слепые оказываются в наиболее неблагоприятном положении. Они имеют меньшую возможность выбора контактов, находятся в положении изолированности, меньшей мобильности и коммуникативности. Все это приводит к замкнутости, стремлению уйти в свой внутренний мир, неумению общаться, к сдерживанию в формировании активных позиций, снижению уровня самостоятельности, неумению принимать решение, нежеланию брать на себя ответственность.

Таким образом, содержательная сторона психики ребенка с нарушениями зрения

оказывается зависимой от степени нарушения зрения, она относительно зависима от биологических, природных факторов, так как последние определяют не содержание, а процесс психического развития, его динамику.

Следовательно, между зрячими и слепыми, а тем более между зрячего и слабовидящего различия могут наблюдаться только в динамике становления различных свойств личности. Конечно же, результаты, т.е. уровень сформированности личности, наличие ряда ведущих личностных свойств, образующих ядро личности (мировоззрение, убеждение, идеалы), определяются не наличием или отсутствием зрительной патологии, а характером социальных воздействий, и, прежде всего, воспитания и обучения.

Стоит отметить, что специфика игры (ребенок независимо от состояния его зрительных анализаторов во время игры надевает на глаза светонепроницаемую маску) обуславливает содержание учебно-тренировочного процесса.

Профориентационный компонент программы. Компонент включает в себя знакомство учащихся с профессиями мира спорта (тренер, спортсмен, судья, спортивный врач, спортивный комментатор инструктор АФК, учитель). Данный вид деятельности способствует определению жизненных планов детей с ОВЗ, их будущей социализации. Знакомство детей с физкультурно-спортивными профессиями проходит на занятиях в форме бесед, опроса, подготовки презентации.

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Объём программы и режим работы

Программа рассчитана 1 год обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу, что составляет 102 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объём программы и режим работы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102 часа
ИТОГО (объём программы):				102 часа

Уровень программы - стартовый (ознакомительный, общекультурный)

1.5. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессии тренера	1	0,5	0,5	Опрос
Раздел №1. Общие правила занятий по легкой атлетике					
1.1	Правила соревнований, места занятий, инвентарь	1	1	-	Опрос
1.2	Подвижные игры при обучении бегу (бег с мячом, бег по прямой из различных положений)	1	-	1	Педагогическое наблюдение
Раздел № 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Педагогическое

2.2	Строевые упражнения	1	-	1	наблюдение
2.3	Упражнения с предметами	2	1	1	
2.4	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 3. Подводящие игры					
3.1	История развития легкой атлетики	2	2	-	Творческое задание/ педагогическое наблюдение
3.2	Игры с беговой направленностью	3	1	2	
3.3	Имитация отталкивания при ходьбе	2	1	1	
3.4	Прыжок в длину с разбега	2	1	1	
3.5	Бег прыжками	3	1	2	
3.6	Бег под уклон	3	1	2	
3.7	Эстафета с препятствиями	3	1	2	
3.8	Игры на координацию	3	1	2	
3.9	Игры на простую и сложную реакцию	3	1	2	
3.10	Эстафеты	3	-	3	
3.11	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 4. Техника занятия оздоровительной гимнастики с элементами бега					
4.1	Оздоровительная гимнастика (ОФП)	6	2	4	Тестирование/ педагогическое наблюдение
4.2	Работа ног при ходьбе	2	1	1	
4.3	Работа рук при ходьбе	2	1	1	
4.4	Упражнения для освоения техники прыжков	2	1	1	
4.5	Упражнения для освоения техники прыжков с места	2	1	1	
4.6	Упражнения для освоения технике прыжков в длину с разбега	3	1	2	
4.7	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел №5. Легкая атлетика					
5.1	Как правильно ходить и бегать	3	1	2	Тестирование/ педагогическое наблюдение
5.2	Правила легкой атлетики	5	2	3	
5.3	Ходьба и бег	4	1	3	
5.4	Прыжки	4	1	3	
5.5	Прыжки с места	4	1	3	
5.6	Прыжки в длину с разбега (6 -8 беговых шагов)	10	2	8	
5.7	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел № 6. Контрольные испытания, соревнования					
6.1	Спортивные нормативы	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6.2	Подготовка к соревнованиям (челночный бег, прыжки с места)	5	1	4	
6.3	Итоговое занятие по разделу	1	-	1	
Раздел №7. Мероприятия воспитывающего характера					
7.1	Профориентация «Ученик. Спортсмен. Тренер»	3	2	1	Опрос
7.2	Ученик-тренер	1	0,5	0,5	
7.3	Рольевые игры (спорт как единство)	2	-	2	
	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого:	102	32	71	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, в спортивном зале. Профилактика простудных заболеваний. Правильное питание. Знакомство с программой. Беседа о профессии тренера.

Практика: Подвижные игры, направленные обучению бегу.

Форма контроля Опрос (выполняется в устной форме с целью определить уровень знаний о том или ином явлении). Напомнить и спросить правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Правила соревнований. Поведения на соревнованиях, какой инвентарь на соревнованиях по легкой атлетике.

Раздел № 1. Общие правила занятий по легкой атлетике

1.1 Правила соревнований, места занятий, инвентарь

Теория. Правила соревнований по Легкой Атлетике и другим играм для слепых и слабовидящих детей. Техника безопасности при занятиях. Инвентарь для занятий легкой атлетикой (стартовые колодки, препятствия для бега, виды мячей и т.д.). Места для занятий легкой атлетикой.

Форма контроля: Опрос.

Какие существуют виды спорта для людей с ограниченными возможностями в здоровья?

Что такое Легкая Атлетика?

Какие существуют уровни и виды соревнований?

Особенности организации и проведения соревнования по Легкой Атлетике?

Какой существует инвентарь для занятий по Легкой Атлетике?

Какие главные принципы техники безопасности на занятиях?

Раздел № 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общеразвивающие упражнения

Теория. Понятие общеразвивающих упражнений. Виды ОРУ (из положения стоя, сидя, лежа. Для разных групп мышц: для верхних и нижних конечностей, для туловища, для головы). Техника выполнения.

Практика: выполнение комплексов ОРУ.

2.2 Строевые упражнения

Практика: понятие «строевые упражнения», виды строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, смыкания и размыкания, передвижения. Элементы строя. Построения и перестроения. Расчёт по порядку. Рапорт.

2.3 Упражнения с предметами

Теория. Виды упражнений с предметами (одиночные, парные, групповые). Техника их выполнения.

Практика. Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками). Метания с мячом. Приседания с мячом (1кг) прыжки через скакалку.

2.4 Итоговое занятие по разделу

Практика. Проверка детей как усвоили материал (комплекс ОРУ). Показ детьми комплекса ОРУ.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений с целью корректировки техники выполнения.

Раздел № 3. Подводящие игры

3.1 История развития легкой атлетике

Теория. История развития легкой атлетики. Периоды становление т развития в мире и нашей стране. Знаменитые спортсмены и тренера.

3.2 Игры с беговой направленностью

Теория. Понятие «игры с беговой направленностью», их влияние на здоровье и развитие всех групп мышц. Правила игр и соблюдения техники безопасности

Практика. Встречная эстафета (Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.)

3.3 Имитация отталкивания при ходьбе

Теория: Повышение уровня подготовленности учащихся при овладении техническими элементами выполнения прыжков в длину.

Практика: отработка различных видов ходьбы: на носках, на пятках, с перекатами с пятки на носок, на внешней стороне стопы, ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

3.4. Прыжок в длину с разбега

Теория: техника выполнения: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на маты с 3-5 шагов.

Практика: Бег в равномерном темпе. Перестроение в колонну по два в движении:

приставным шагом левым, правым боком, соединить ладони впереди, сзади; скрестный шаг.

Специально- беговые упражнения: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; с прямыми ногами вперёд; прыжками вверх с ноги на ногу.

3.5 Бег прыжками

Теория. Повышение уровня подготовленности учащихся при овладении техническими элементами выполнения прыжков в длину с разбега.

Практика. ОРУ в движении в колонне по два.

3.6 Бег под уклон

Теория. Создать у занимающихся детей представления технике бега на короткие дистанции.

Практика. Бег под воротами, упражнения с сопротивлением, положения на старт.

3.7 Эстафета с препятствиями

Теория. Эти игры предназначены для поднятия мышечного тонуса, общего настроения, воспитания готовности помогать другим, обеспечивают участие каждого ребенка в игре.

Практика. Эстафетный бег (Пингвины с мячом). Преодоления полосы препятствий (бег, прыжок через скакалку, бег с мячом, дети оббегают кегли, преодоления препятствия, передача эстафеты).

3.8 Игры на координацию

Теория. Тренировочные игры на координацию, позволяют детям четко реагировать и переключать свои действия, на различные меняющиеся внешние ситуации.

Практика: игры на координацию: «Совместная скакалка»

Суть и правила игры. Двое игроков крутят скакалку в направлении стоящих друг за другом участников, которые поочередно прыгают через неё. Тот, кто заденет скакалку, меняет «крутильщика». «Сделай по сигналу». Суть и правила игры. Участники выстраиваются в колонну и двигаются по периметру площадки, выполняя по условному сигналу определённые действия, например: один хлопок – присесть, два – подпрыгнуть, три – бежать и т.д.

3.9 Игры на простую и сложную реакцию

Теория. Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота является решающим фактором во многих видах спорта. Обычно выделяют три разновидности проявления скоростных качеств. Основные формы проявления быстроты человека: время двигательной реакции; скорость одиночного движения; максимальный темп движения.

Практика. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

1. На один свисток - присесть, встать продолжить движение; на два- поворот, отталкиваясь двумя ногами на 360°, продолжить движение. Для 3,4х классов можно дать третье задание (по хлопку изменить направление движение).

2. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

По свистку последний игрок выполняет бег с ускорением, пробегая мимо всего класса, становится первым.

3. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

Дети предварительно выполнили расчет по порядку. Педагог называет порядковый номер, игрок с этим номером выполняет задание:

-бег с ускорением, становится первым;

-бег с ускорением, до центра зала, вернуться на свое место.

4. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

Дети предварительно выполнили расчет на 1,2ой. Педагог называет номер, игроки с этим номером выполняя бег с ускорением добегают до круга ориентира) в центре зала, коснуться рукой линии, вернуться на свое место.

5. Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

Дети предварительно выполнили расчет на 1,2,3,4ый. По команде игроки с одинаковыми номерами должны построиться в четыре колонны (шеренги) в указанных местах. Можно использовать обручи разных цветов для ориентиров, а расчет выполнить по цвету.

6. Задание «Бегают, прыгает, летает».

Ходьба в колонне по одному с заданным интервалом. Когда педагог называет животное, которое бегаёт - дети выполняют бег в колонне по одному. Когда педагог называет животное, которое прыгает - выполняют прыжки на двух ногах. Если названа птица - бегут, поднимая и

опуская руки.

3.10 Эстафеты

Практика. Виды эстафет: Бег командами (поезда). Две равные команды выстраиваются в колонну по одному, обхватив руками впереди стоящего или взяв его за пояс. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 3—5 шагов. Перед колоннами проводят стартовую линию, а напротив соревнующихся команд на расстоянии 15—20 м ставят стойку или другой предмет.

По сигналу игроки в колоннах бегут вперед до стойки, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Можно условиться, что игроки присоединяются друг к другу по очереди, т. е. сначала стойку огибает первый номер, затем к нему присоединяется второй и обегают вдвоем, затем — третий и т. д. Поскольку в этом варианте игра требует выносливости, при ее повторении игроки в колоннах располагаются в обратном порядке. Для учащихся младшего школьного возраста можно проводить оба варианта игры, условившись, что бегать будут, держась не за пояс друг друга, а за руки.

3.11 Итоговое занятие по разделу

Практика. Эстафета приставными шагами. Эта эстафета проводится, как линейная. Передвижения осуществляются: а) приставными шагами правым боком; б) приставными шагами левым боком; в) приставными шагами спиной вперед.

Эстафета чехардой. Игроки строятся в колонны, в 10 шагах перед каждой из них чертится квадрат со сторонами один метр или такого же диаметра круг. В них встают первые игроки каждой команды. Они упираются руками на одну ногу, наклоняются вперед и прячут голову.

По сигналу игроки, стоящие впереди колонны, бегут вперед, прыгают, отталкиваясь руками о спины (чехардой) игроков в квадратах, и становятся на их места. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего становятся позади своих команд.

Игроки, получившие эстафету (в данном случае прикосновение), бегут вперед, так же перепрыгивают чехардой через стоящих в квадрате и занимают их место, а те возвращаются в колонну и т. д.

Эстафета заканчивается, когда игрок, первоначально стоявший в квадрате, совершит прыжок (оставаясь затем в квадрате), а тот, кто перепрыгнул (последний в колонне), пересечет линию старта.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений, с соблюдением их техники, корректировка в случае необходимости. **Творческое задание:** учащимся предлагается самостоятельно придумать эстафету и провести ее с другими детьми, попробовать себя в роле судьи.

Раздел № 4. Техника занятия оздоровительной гимнастики с элементами бега

4.1 Оздоровительная гимнастика (ОФП)

Теория. Основная цель оздоровительного бега состоит в том, чтобы укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить вентиляцию легких, укрепить мышцы, связки, суставы и кости. Виды бега, техника безопасности.

Практика:

1. Бег с захлестом голени

Фишка упражнения — касание пяткой ягодичных мышц, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед. Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.

2. Бег с высоким подниманием бедра

При отталкивании опорной ногой, нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Как и в предыдущем упражнении, нужно поддерживать высокую частоту выполнения подъема ноги.

Во время выполнения этого упражнения плечи должны быть расслабленными, руки согнуты в локтях, опорная нога и туловище — на одной линии. Стопа приземляется на переднюю часть, спина должна быть ровная. Новичкам можно работать руками, опытным бегунам — изолировать руки за спиной.

4.2 Работа ног при ходьбе

Теория. Специальные упражнения или нагрузка напротив воздействуют на те группы мышц, функциональные системы или же формируют двигательные умения и навыки, которые

определяют успех в том виде спорта, которым мы занимаемся. Главная цель упражнения — воздействие на мышцы передней поверхности бедра, стоп, мышцы-сгибатели бедра, улучшение межмышечной координации.

Практика. Стоя высоко на стопе, мы поочередно начинаем сгибать ноги в тазобедренном и коленном суставах, продвигаясь при этом немного вперед.

Бедро в данном упражнении поднимается параллельно поверхности, а при приземлении нога упруго ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на ее постановку.

Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, а руки работают, так же как и при беге.

4.3 Работа рук при ходьбе

Теория. Техника работы рук при беге. Как и при ходьбе, руки во время бега выполняют функцию баланса. Работая в противофазе движению ног, руки помогают удерживать ровное положение, не позволяя телу скручиваться вокруг своей вертикальной оси.

Практика. Для того, чтобы выработать правильный навык положения рук при беге, можно использовать упражнение «Работа рук на месте». Для этого необходимо встать напротив зеркала, начать движение на месте и руками делать маятникообразные движения вперед-назад.

Важно ещё контролировать, чтобы кисти не заходили за срединно-ключичную линию, которую нужно представить визуально: представьте себе прямую линию с проекцией вперед от середины ключицы, и именно эту линию рука при беге не должна пересекать.

Удобнее контролировать этот процесс при помощи палочек или веток. Возьмите в каждую руку по палочке, зажмите её в кулаке и выполняйте движения руками, как при беге, при этом палки должны двигаться почти параллельно и не пересекаться впереди вас.

Если пересечение происходит, значит, ваши руки работают неправильно, и вы провоцируете вращательные движения вокруг оси позвоночника, что приводит к излишним энергозатратам и к усталости в плечах, дельтовидных мышцах и в грудном отделе.

4.4 Упражнения для освоения техники прыжков

Теория. Способствовать овладению техникой выполнения прыжка в длину. Совершенствование прыжка в длину

Практика: Равномерный бег с заданием (высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени)

Перестроение в две шеренги лицом друг к другу.

Упражнения на восстановление дыхания:

а) и.п.: стоя, взявшись за руки;

руки вверх — вдох, вниз — выдох (8—10 раз);

б) сидя на полу, взявшись за руки;

руки вверх, плечи развернуть — вдох, руки вниз — выдох (8-10 раз);

в) сидя на полу, руки на плечи друг другу.

Наклон влево — вдох, наклон вправо — выдох (8—10 раз);

г) сидя на полу, руки вверх, левая - вдох, вернуться в и.п., руки вперед — выдох; встать (2 раза). Туловище держать прямо.

4.5 Упражнения для освоения техники прыжков с места

Теория. Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места.

Практика: выполнение упражнений.

4.6 Упражнения для освоения технике прыжков в длину с разбега

Теория. Овладение техникой выполнения прыжка в длину с разбега.

Практика: упражнения

Прыжки с подтягиванием коленей к груди

4.7 Итоговое занятие по разделу

Практика. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет?»

Участники делятся на две команды. Первые игроки обеих команд становятся на линию старта и совершают один прыжок в длину. Чем дальше прыгнешь, тем лучше. После приземления они не двигаются, чтобы ведущий смог зафиксировать длину прыжка, проведя черту по носкам обуви прыгуна. Следующий участник ставит ноги прямо перед этой чертой, не переступая ее, и тоже прыгает как можно дальше. И так по очереди, пока все участники каждой из команд не совершат прыжки. Ведущий все время фиксирует прыжки всех игроков. Прыгать участники

должны аккуратно, при посадке нельзя падать, иначе результат прыжка не будет засчитан.

Выигрывает команда, совершившая самый длинный прыжок.

Форма контроля. Тестирование/ педагогическое наблюдение.

Раздел № 5. Легкая атлетика

5.1. Как правильно ходить и бегать

Теория. Познакомить с различными способами выполнения ходьбы и бега с изменением направления движения. Поворотами прыжком на месте, прыжками на правой и левой ноге с огибанием предметов. развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта

Практика. «Поезд»

Упражнение детей в ходьбе, беге в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.

Атрибуты и оборудование: руль, фуражку машиниста.

Ход игры: Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Педагог дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Дети выходят погулять: они расходятся по полянке, собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется.

Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

5.2 Правила легкой атлетики

Теория. Формирование элементарных представлений о беге. Воспитание у детей потребности бережного отношения к своему здоровью.

Практика. Ходьба. Бег.

Форма контроля: опрос. Вопросы:

1. Чем бег отличается от ходьбы?
2. Какие физические качества тренируются при помощи бега?
3. Из каких видов спорта состояли первые олимпийские игры?
4. Какие существуют виды бега в спорте?
5. Как называется самая длинная дистанция в беге?
6. Как нужно бежать, чтобы развивать скорость?
7. Как нужно бежать, чтобы укреплялось сердце?
8. Можно ли заниматься бегом вдоль автомобильных дорог?
9. В каких местах нужно заниматься оздоровительным бегом?
10. Когда нельзя бегать?
11. Какое животное самое быстрое?
12. С чего начинается каждая тренировка?

5.3 Ходьба и бег

Теория: развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле

Практика. «Хитрая лиса» Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

5.4 Прыжки

Теория. Изучение специальных упражнений прыгунов, для совершенствования двигательных действий. Прыжки в длину с разбега изученными способами с повышенной точностью выполнения.

Практика. Прыжки с места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

5.5 Прыжки с места

Теория: обучение технике прыжка с места, развивать мышечную силу ног, туловища, плечевого пояса, прыгучести.

Практика: отработка прыжков с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках.

5.6 Прыжки в длину с разбега (6 -8 беговых шагов)

Теория: обучение технике прыжка в длину, развивать мышечную силу ног, туловища, плечевого пояса, прыгучести.

Практика: отработка прыжков с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту.

5.7 Итоговое занятие по разделу

Практика: игры с беговой направленностью: «Волк во рву», «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Форма контроля. Тестирование/ педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений с целью корректировки техники. Тестирование Приложение В/4.

Раздел № 6. Контрольные испытания, соревнования

6.1 Спортивные нормативы

Практика: сдача контрольных нормативов по всем разделам программа см. Приложение В/4.

6.2 Подготовка к соревнованиям (челночный бег, прыжки с места)

Теория: изучение правил проведения и организации соревнований. Изучение самых масштабных спортивных мероприятий в мире и нашей стране.

Практика: основы судейской практики. Посещение спортивных мероприятий.

6.3 Итоговое занятие по разделу

Практика: сдача контрольных нормативов, эстафета/ соревнование.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений при сдаче контрольных нормативов с целью их корректировки.

Раздел № 7. Мероприятия воспитывающего характера

7.1 Профориентация «Ученик. Спортсмен. Тренер»

Теория: Легкая атлетика как профессия. Возможности легкой атлетики для получения профессии. Как из ученика стать тренером.

7.2 Ученик -тренер

Теория: Рассказ о мире профессий. Беседа о профессии в мире спорта: профессия учителя физической культуры и тренера.

Практика: Игровые упражнения. Педагог дает возможность детям побыть учителем физической культуры, провести занятие (по желанию детей и на усмотрение педагога). Создание презентации на тему о профессиях в мире спорта.

Форма контроля: опрос (Как из ученика можно стать тренером? Какие профессии в мире спорта существуют?). Проверка презентаций (правильность и соотнесение к теме раздела).

7.3 Ролевые игры (спорт как единство)

Теория: Спорт объединяет. Рассказ об истории возникновения праздника Дня Народного единства.

Практика: Игра «Без границ». (Дети делятся по ролям, ведущий предлагает доказать каждому значимость многонациональности страны).

Итоговое занятие

Практика: Ролевая игра *Эстафета «Тренируем ноги»*. Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Мяч лежит перед линией старта. На расстоянии 5м от линии старта

стоит ограничитель. По сигналу первые участники выполняют на двух ногах с зажатым между ногами мячом до ограничителя и обратно. Они передают мяч в руки следующему участнику эстафеты, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Форма контроля: опрос по пройденному материал. Приложение В/4.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут сформированы навыки выполнения физических упражнений различной функциональной направленности (простая и сложная двигательная реакция, сенсомоторная выносливость, координация, гибкость, сила, скоростно-силовые качества)	Сдача контрольных нормативов/Педагогическое наблюдение/ Творческое задание	Контрольные нормативы (критерии оценки в Приложении В/4.)
	Будут уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, технику легкой атлетики		
	Будут знать правила и принципы организации соревнований	Опрос Тестирование	Перечень тестов с критериями в Приложении В/4
Метапредметные (общеучебные, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут развиты способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены в Приложении В/ 1
	Будут развиты физические качества учащихся (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость)		
	Будет сформирован устойчивый интерес с систематическим занятием спортом		
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Будет воспитано стремление к здоровому образу жизни	Педагогическое наблюдение, опрос	Критерии оценивания представлены в Приложении В/ 2
	Будут воспитаны моральные, волевые качества (внимание, память, мышление, коммуникация, умение работать в команде)		
	Будет сформирован интерес к физкультурно-спортивным профессиям, что способствует определению жизненных планов ребенка		
	Будет расширен культурный уровень на основе четких гражданско-патриотических, нравственных ориентиров гражданина общества		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложении).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

– организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

– ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.

– поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы, формы, технологии работы по программе:

- **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация);

- **формы организации образовательного процесса**: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности (спортивного), категории учащихся (дети-инвалиды, дети с ОВЗ);

- **формы организации учебного занятия** - беседа, игра, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, соревнование, эстафета.

- **педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

При реализации программы используются **технологии обучения**:

1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях, следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

1. единство спортивного и технического развития учащегося;
2. постепенность и последовательность в овладении ритмикой;
3. применение индивидуального подхода к учащимся.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — заключительная — в этой части задания дети самостоятельно могут отрабатывать умения и навыки.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: зал Адаптивной физической культуры.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: Доска для отталкивания, гимнастический мат, фиксатор заступа.
- *Технические средства обучения*: компьютер, принтер.
- *Материалы*, необходимые для занятий: электронные аудиозаписи и медиа – продукты (видеоматериалы, аудиозаписи).
- *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): спортивная одежда, удобная обувь.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые.	Учебное занятие; Соревнование, Открытое занятие.	Методы: Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Методические авторские разработки по легкой атлетике, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде). 2. Записи соревнований по легкой атлетике. 3. Фото и видеоматериалы.

Литература

Список литературы для педагога

1. Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Аветисов Э.С. Занятия ФК при близорукости 2-е издание, исправленное и дополненное: Физкультура и спорт, 1983.
3. Азарян Н.М. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня: учебное пособие. М.: ВОС, 1987. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики: Физкультура и спорт, 1976.
5. Буйлов П.З. Характеристика физической подготовки слабовидящих легкоатлетов в годичном цикле тренировки : Теория и практика физической культуры. 2009. № 4.
6. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов % Физкультура и спорт, 1974.
7. Власова Т.А. Проблемы преодоления отклонений в развитии детей: Дефектология. 1972. № 1. С. 24.
8. Демирчоглян Г.Г. Специально физическая культура для слабовидящих школьников Советский спорт, 2000.
9. Дети с глубокими нарушениями зрения / под ред. М.И. Земцовой, А.И. Каплан, М.С. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: учебное пособие. СПб. :Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
10. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студ. высших и средних профес. учеб. Заведений. Физическая культура: учебное пособие. М. : Феникс, 2003.
11. Ермаков В.П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Просвещение, 1990.
12. Земцова М.И. Обучение и воспитание школьников с нарушениями зрения: Просвещение, 1978.
13. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости:

Физкультура и спорт, 1956.

14. Мишарина С.Н. Система научно-методического обеспечения подготовки паралимпийских сборных команд России по легкой атлетике Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения: материалы Всерос. научно-практ. конф. СПб., 2007. С.

15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки: Физкультура и спорт, 1970.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать : АСТ, 2004.

17. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: сб. материалов / сост. Н.А. Сладкова. М.: Советский спорт, 2003.

18. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов: Олимпия ПРЕСС, 2006.

19. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: метод. реком. для учителей, воспитателей, родителей: Изд-во Института специальной педагогики и психологии, 2001.

20. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей: Просвещение, 1983.

21. Сермеев Б.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения: Здоровье, 1987. Суслов Ф.П. Бег на короткие дистанции: Физкультура и спорт, 1982.

22. Суслов, Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира Киев: Здоров`я, 1990.

23. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд: Терра-Спорт, 2000.

24. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих: Советский спорт, 2004.

25. Толмачев Р.А. Показания и противопоказания к некоторым видам спортивной нагрузки для слепых и слабовидящих спортсменов Показания и противопоказания к некоторым видам спортивной нагрузки для слепых и слабовидящих. М.: Общероссийская общественная физкультурно-спортивная организация "Федерация спорта слепых", 2005.

26. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: метод. реком. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии: Советский спорт, 2001.

27. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : Советский спорт, 2002.

Список литературы для учащихся

1. Воронин, А. Груз для Слепого / А. Воронин. - М.: АСТ, 2006.

2. Воронин, Андрей Бриллиант для Слепого / Андрей Воронин. - М.: Современный литератор, 2003

3. Воронин, Андрей Груз для Слепого / Андрей Воронин. - М.: Полина, Мартин, Торжок, 1996.

4. Воронин, Андрей Николаевич Груз для Слепого / Воронин Андрей Николаевич. - М.: АСТ, 1997

5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г.А.

Интернет-ресурсы

1. [Правила вида спорта «Спорт слепых» fss.org.ru/userfiles/ufiles/pvssportslepix...](http://fss.org.ru/userfiles/ufiles/pvssportslepix...)

2. Сорокина М.В. Родительские установки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/10105-roditelskieustanovki> \

Данная литература может быть полезна родителям.