

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ»

<https://dop.68edu.ru/bank/catalog/practice-84>

Информация об авторах (держателях) практики	
Фамилия	Денисенко
Имя	Татьяна
Отчество	Валерьевна
Контактный телефон	+7(910)753-86-59
Адрес электронной почты	michsport@obr.g45.tambov.gov.ru
Должность	Методист
Фамилия	Авдеева
Имя	Надежда
Отчество	Витальевна
Контактный телефон	+7(960)667-00-68
Адрес электронной почты	michsport@obr.g45.tambov.gov.ru
Должность	Тренер-преподаватель
Регион	Тамбовская область
Адрес образовательной организации	г. Мичуринск, ул. Советская, д. 240
Наименование образовательной организации (полностью, в соответствии с уставом)	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г.Мичуринска Тамбовской области
Информация о практике	
Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная
Название практики	Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика для лиц с ОВЗ»
Краткое описание (до 140 печатных знаков)	Социальная адаптация детей с ОВЗ, укрепление психического и физического здоровья через занятия легкой атлетикой
Форма проведения (выбрать из предложенных вариантов): очная; очно-заочная; дистанционная	Очная
Направления деятельности (выбрать из предложенных вариантов): разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы; модульные дополнительные общеразвивающие программы для детей из сельской местности;	Дополнительные общеразвивающие программы

<p>программы вовлечения в систему дополнительного образования детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</p> <p>программы для организации летнего отдыха и заочных школ;</p> <p>программы дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам;</p> <p>организация мероприятий по просвещению родителей в области дополнительного образования детей</p>	
<p>Целевая аудитория (выбрать из предложенных вариантов):</p> <p>дошкольники;</p> <p>дети младшего школьного возраста;</p> <p>дети среднего школьного возраста;</p> <p>дети старшего школьного возраста;</p> <p>молодежь;</p> <p>взрослые</p>	<p>Дети младшего, среднего и старшего школьного возраста</p>
<p>Единовременное вовлечение детей при реализации практики (указать максимальное количество единовременного вовлечения детей)</p>	<p>15 человек</p>
<p>Возрастные ограничения (от 1 до 100 лет)</p>	<p>от 8 до 18 лет</p>
<p>Цель практики</p>	<p>Коррекция недостатков психофизического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий легкой атлетикой</p>
<p>Задачи практики</p>	<p><u>Обучающие:</u></p> <p>способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения некоторых видов легкой атлетики (бег, прыжки, ходьба, метание и др.);</p> <p>способствовать развитию у учащихся с ограниченными возможностями здоровья двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);</p> <p>способствовать приобретению учащимися знаний и представлений о здоровом образе жизни.</p> <p><u>Воспитательные:</u></p> <p>воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;</p> <p>формирование знаний, навыков и умений для</p>

	<p>самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; воспитание потребности к систематическим занятиям легкой атлетикой; повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; расширение сферы спортивно-культурных контактов подростков с нарушением интеллекта, занимающихся в группе. <u>Развивающие:</u> развитие координации движений и основных физических качеств; развитие двигательной активности обучающихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей; раскрытие потенциала каждого ребенка; развитие позитивного отношения к занятиям физической культурой, спортивным играм; развитие эмоционально-волевой сферы; развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом</p>
<p>Краткое обоснование актуальности практики</p>	<p>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</p>
<p>Методология практики</p>	<p>Метод строго регламентированного упражнения предусматривает: твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи); чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки). Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой</p>

	<p>метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.</p> <p>Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.</p> <p>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 воспитанников 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).</p> <p>Словесные методы в тренировочных занятиях могут быть в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.). <p>Сенсорные методы могут реализоваться в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> показа самих упражнений; демонстрации наглядных пособий; просмотра кино- и видеоматериалов; посещения соревнований
<p>Ожидаемый результат (какие компетенции формируем, что имеем на выходе и т.д.)</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> познавательный интерес к учебному материалу, изучаемому по программе; ориентация на понимание причин успеха в деятельности; способность к самооценке на основе критериев

	<p>успешности деятельности;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;</p> <p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>У обучающихся будут сформированы:</p> <p>активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</p> <p>Предметные:</p> <p>формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;</p> <p>овладение первоначальными умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка).</p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <p>бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>выполнять строевые упражнения, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости;</p>
--	--

	<p>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»;</p> <p>метать мяч в цель и на дальность; играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для легкоатлетов.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>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;</p> <p>уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических навыков;</p> <p>уметь анализировать выполнение заданий и находить ошибки, эффективно их исправлять; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>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.</p> <p>Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учащихся, используя качественную оценку</p>
<p>Продолжительность реализации практики</p>	<p>1 год</p>
<p>Материально-техническое оснащение: помещение; оборудование, непосредственно</p>	<p>Материально-техническое оснащение: спортивный зал; стадион;</p>

<p>задействованное в процессе; расходные материалы; учебно-методические материалы</p>	<p>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 набивные – 20 шт.; мячи малые – 10 шт.; мячи волейбольные – 2 шт.; мячи баскетбольные – 2 шт.; мячи футбольные – 2 шт.; ядро – 8 шт. Учебно-методические материалы: Методические рекомендации «Особенности обучения толканию ядра для ЛИН»; анкета для родителей «Удовлетворенность услугами дополнительного образования в МБОУ ДО ДЮСШ г.Мичуринска Тамбовской области». Ссылки на информационные источники: http://www.probeg.narod.ru/ – пробег в России и Море; http://www.rusathletics.com/ – современная лёгкая атлетика; http://www.myathletics.narod.ru/ – новости легкой атлетики; http://mosathletics.ru/ – Федерация лёгкой атлетики Москвы; http://www.olympic.ru/ – Олимпийский комитет России</p>
<p>Необходимый уровень подготовки педагогов: количество задействованных педагогов и/или иных специалистов; необходимый уровень подготовки, компетенций и навыков педагогических и/или иных работников</p>	<p>1 тренер-преподаватель. 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</p>

	<p>образование или среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры без предъявления требований к стажу работы</p>
<p>Личностные достижения педагога</p>	<p>Денисенко Т.В.: диплом победителя III степени всероссийского педагогического конкурса «Воспитание патриота и гражданина России 21 века» (2020); диплом победителя II степени II всероссийского педагогического конкурса «ИКТ-компетентность педагога в современном образовании» (2021); диплом III степени регионального конкурса адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Адаптированные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности» (2022)</p> <p>Авдеева Н.В.: диплом за плодотворный добросовестный труд, большой вклад в развитие спорта в городе Мичуринске и подготовку спортсменов высокого уровня (2019); диплом III степени регионального конкурса адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Адаптированные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности» (2022)</p>
<p>Перспективы практики</p>	<p>Практика может реализовываться тренерами-преподавателями, учителями физической культуры и педагогами дополнительного образования, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта Тамбовской области и других регионах России.</p>
<p>Алгоритм действий при реализации практики</p>	<p>Срок реализации программы: 1 год (276 часов). Учебный план рассчитан на 46 учебных недель. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю. Занятия спаренные, перемена между занятиями 5 минут. Длительность одного занятия – 40 минут. Комплектование в группы происходит с учетом возраста школьников: 8-12 лет и 13-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Образовательная деятельность строится в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.</p>

	<p>Практика позволяет создать социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья, а также укрепить психическое и физическое здоровье через занятия легкой атлетикой.</p> <p>Основными разделами программы являются: обязательные предметные области (общая и физическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка и др.), вариативные предметные области (специальные навыки; спортивное и специальное оборудование и др.).</p> <p>Особое внимание уделяется укреплению физического развития посредством занятий легкой атлетикой.</p> <p>Форма организации деятельности учащихся: тренировочные занятия; подвижные игры; соревнования и др.</p> <p>Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода.</p> <p>Формами текущего контроля являются: тест-опрос; педагогическая оценка техники исполнения элементов; соревнование.</p> <p>Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.</p> <p>Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке, а также сдача контрольных нормативов.</p> <p>Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.</p> <p>Формы промежуточной аттестации – контрольные испытания (тестирование уровня общей физической и специальной физической подготовки).</p> <p>Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.</p> <p>Форма итоговой аттестации – сдача контрольных испытаний</p>
--	--

Степень сложности реализации практики (от 1 до 10 баллов)	8 баллов
Проблемные зоны, риски, открытые вопросы	Недостаток финансирования влечет за собой невозможность реализации в полной мере календаря спортивно-массовых мероприятий, выезда на соревнования. Все более очевидной становится проблема сохранения и развития учебно-материальной базы спортивной школы. Недостаток спортивных объектов
Уровень удовлетворенности и заинтересованности родителей	По результатам мониторинга уровня удовлетворенности родителей качеством образовательных услуг был выявлен высокий уровень удовлетворенности (80%)
Результативность реализации практики	Показатель сохранности контингента обучающихся на конец года составляет 100%. Учащиеся показывают высокую результативность в региональных, муниципальных и Всероссийских соревнованиях: победитель и призер (бег на дистанции 60 м и 200 м) в Чемпионате и первенстве России по легкой атлетике спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (2019); 4 победителя и 1 призер (бег на дистанции 100 м, 400 м, прыжки в длину с разбега и толкание ядра) в Чемпионате Тамбовской области среди спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (легкая атлетика) (2019); 4 победителя и 5 призеров (бег на дистанции 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м) в Первенстве города Мичуринска по легкой атлетике среди ЛИН (2020); призер первенства Тамбовской области по легкой атлетике среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в образовательных организациях Тамбовской области 2003 г.р. и моложе в беге на дистанции 800 м (2021); призеры Спартакиады по легкой атлетике среди лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в образовательных организациях Тамбовской области 2003 г.р. и моложе в беге на дистанции 1 км (2021)

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

_____ А.И. Макаров