****

1. **Пояснительная записка**

 Программа по адаптивной физкультуре для МАУ ДО «ДЮСШ» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Примерными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ», на основе инновационных программно-методических материалов и нормативных документов Министерства образования РФ, Госкомспорта РФ и учебных пособий.

 Одним из условий повышения качества обучения детей с особыми потребностями является совершенствование учебно - воспитательного процесса, методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья занимающихся средствами физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура (АФК)— это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию,](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии [здоровья.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот или иной вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников с ОВЗ к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев - единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации . Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

Общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» составлена на основе типовых программ по основным видам спорта, реализуемым в МАУ ДО «ДЮСШ» имеет физкультурно - спортивную направленность. К числу достоинств обучения по данной программе относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня аномальных детей. Как считают специалисты, реабилитация детей -инвалидов должна начинаться на самых ранних стадиях болезни, осуществляться непрерывно до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций. Для их реабилитации должна широко применяться спортивно-оздоровительная работа.

Педагогическая целесообразность программы состоит в положительном влиянии занятиями общей физической подготовки на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям и, самое главное, желание достичь поставленную перед ними цель.

С целью выявления эффективности применения данной программы, закрепления и обобщения полученных навыков возможна подготовка тренером-преподавателем контрольных заданий в виде тестов, фронтального опроса. При разработке заданий тестов необходимо учитывать проверку учебного материала и закрепление многих элементов, согласно правилам проведения Специальной Олимпиады.

По окончанию курса обучения данной программы, занимающиеся должны знать:

-историю развития физической культуры и спорта;

-правила соревнований;

-основы техники и элементарные технические приемы;

-влияние физических упражнений на организм занимающихся;

-основы самоконтроля;

-способы предупреждения травм.

уметь:

-выполнять элементарные технические и тактические приемы;

-соблюдать режим дня;

-выполнять основные виды движений без посторонней помощи;

-организовывать специальную самостоятельную разминку;

-уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;

-применять полученные знания и умения в игре.

 Программа рассчитана для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии в возрасте от 8-18 лет и предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

2. Цель и задачи

 Цель программы: развитие физических качеств обучающихся.

 Основной показатель работы - не только коррекция когнитивных процессов, но и личности ребенка, влияние на взаимоотношения со сверстниками, а также выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

 Задачи:

формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

-развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;

-подготовить занимающихся для участия в соревнованиях разного уровня и по различным видам спорта;

пропаганда Специальной Олимпиады.

В соответствии с постановленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки, где основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной принцип тренировочной работы - всесторонняя подготовка обучающихся.

Один- два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке. По данным контрольных испытаний оценивается уровень подготовленности занимающихся.

Численный состав занимающихся - 15 человек. Состав группы обусловлен видом и группой (тяжестью) инвалидности (заболевания) или видом поражения (инвалидности) и классом поражения, возрастными и половыми особенностями занимающихся.

Критерии оценки деятельности физкультурно - спортивной группы.

-стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;

-динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

-динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств занимающихся;

-уровень освоения основ физической культуры и спорта, навыков гигиены и самоконтроля, навыков бытового самообслуживания;

-освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно - тематическим планом данной программы.

 Условия зачисления в спортивно-адаптивные группы.

На спортивно-оздоровительный эт подготовки принимаются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья желающие заниматься физической культурой и спортом по допуску наблюдающего педиатра. Максимальный объем учебно­-тренировочной работы (2 часа/неделю) может быть обусловлен группой инвалидности или видом поражения, возрастными и половыми особенностями обучающихся, годом обучения и другими факторами.

3. Информационная карта программы:

-тип программы - модифицированная;

-образовательная область - профильная;

-направленность деятельности - физкультурно - спортивная;

-способы освоения содержания образования - творческий;

-уровень освоения содержания образования - общекультурный;

-уровень реализации программы - дополнительное образование;

-форма реализации программы - групповая;

-продолжительность реализации программы - четыре года

4. Учебный план.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней общей физической подготовки детей с ОВЗ. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 42- 46 тренировочных недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

Первый год обучения:

Задачи:

-укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;

- формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

-поддержание интереса к двигательной деятельности

Теоретическая подготовка:

-место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;

-гигиена, закаливание, врачебный контроль;

- техника безопасности на занятиях;

-правила подвижных игр;

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка;

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;

- упражнения на развитие равновесия и координации движений;

- упражнения на ориентировку в пространстве;

- упражнения на развитие гибкости;

- упражнения на развитие силы;

- подвижные игры; спортивные упражнения

 - корригирующие упражнения

Второй год обучения:

Задачи:

-укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование у подростков умений и навыков правильного выполнения

двигательных действий;

-воспитание интереса к активной двигательной деятельности;

-обучение техники движений, ходьбы на лыжах, баскетбол, футбол, бочча, легкая атлетика, настольный теннис, волейбол и др.

Теоретическая подготовка.

-место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях

-гигиена, закаливание, врачебный контроль;

-правила подвижных игр;

- техника безопасности на занятиях;

Общая физическая подготовка.

-умение сохранять правильную осанку;

-упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;

-упражнение на ориентировку в пространстве;

-упражнения на координацию движения;

-подвижные игры;

-корригирующие упражнения

Третий и четвертый год обучения:

Задачи:

- формирование навыков сохранения правильной осанки;

- повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприят-

ных факторов окружающей среды;

- приобщение детей к здоровому образу жизни;

- овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол,баскетбол,

Волейбол, настольный теннис и др.) и спортивных упражнений;

- развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных

способностей;

- воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении

физических упражнений и в подвижных и спортивных играх;

- развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

Теоретическая подготовка.

- физическая культура и спорт в России;

- история игр;

- техника безопасности на занятиях;

- гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль;

- инвентарь, выбор, хранение, уход за ним;

- правила подвижных и спортивных игр.

Практическая подготовка.

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формиро-вание осанки;

- упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;

- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Лыжи

-игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;

-игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;

-игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;

-игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

Баскетбол и Волейбол

-упражнения для обучения стойке и передвижению по площадке;

-упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи-

ловли мяча;

-упражнения для обучения ведению мяча;

-упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.

-упражнения и игры с передачей мяча;

-упражнения и игры с ведением мяча;

-упражнения и игры с бросками мяча в корзину;

-учебная игра.

Футбол

-игровые упражнения, направленные на овладение

правильными движениями;

-игровые упражнения, направленные на освоение ударов по

неподвижному мячу и по катящемуся мячу, приёмов мяча;

-игровые упражнения, эстафеты, направленные на обучение ведения мяча

по прямой, «змейкой» вокруг предметов, развитие скорости движений;

-игровые упражнения с передачей мяча друг другу и отбор мяча;

-учебная игра;

- игровые упражнения, направленные на обучение ведения мяча толчками попеременно обеими ногами;

- игровые упражнения, на развитие точности попадание мячом в предметы, забивания в ворота;

- игровые упражнения с ловлей и отбивания мяча;

- учебная игра.

Бочча

-подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;

-подготовительные упражнения с мячом;

-упражнения, развивающие внимательное наблюдение за мячом для формирования умения попадать в цель;

-упражнения, направленные на обучение броска стартового мяча;

-упражнения на освоение ударов (справа - сверху, слева - сверху, снизу);

- учебная игра

Легкая атлетика

-Ходьба и медленный бег

- Кросс 300-500м

- Бег на короткие дистанции до 100м

- Прыжки в длину с места

- Прыжки с разбега

- Многоскоки

- Прыжки в высоту

-Метание мяча с места, на дальность

-Метание в цель.

- Специальные беговые упражнения

- Старт высокий, низкий

- Стартовый разгон.

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/ | Предметные области | Этапы подготовки |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 21 | 20 | 18 | 24 |
| 2 | Спортивные игры | 62 | 71 | 80 | 120 |
| 3 | Подвижные игры | 59 | 51 | 49 | 49 |
| 4 | Передвижение на лыжах | 20 | 25 | 28 | 50 |
| 5 | Гимнастика | 25 | 22 | 20 | 48 |
| 6 | Легкая атлетика | 35 | 36 | 38 | 57 |
| 7 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 31 | 31 | 31 | 40 |
| 8 | Контрольные испытания | 17 | 20 | 22 | 26 |
|  | Общее количество часов |  252 | 252 | 336  | 336  |
|  |  | 6 часовв неделю | 6 часовв неделю | 8 часовв неделю | 8 часовв неделю |

5. Характеристика содержания программы

Цель по общей физической подготовки детей с ОВЗ состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических

физических упражнениях или в спортивной игре, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

Многолетний период общей физической подготовки делится на 4 года обучения.

1 год обучения предусматривает воспитание интереса к физическим упражнениям, формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств через подвижные игры.

2 год обучения направлен развитие прочных основ школы движений и повышение работоспособности.

3 год обучения предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивным играм, начальное обучение к технике и правилам игры; развитие двигательных качеств, особенно общей выносливости и ловкости, а также скоростно-силовых качеств; развитие коллективных форм соревнования.

4 год обучения направлен на подготовку: техническую, физическую, игровую,

соревновательную, вводятся элементы спортивных игр.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных режимов, построение тренировки.

 Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - обучающая и осуществляется по следующим принципам:

- непрерывности;

- доступности (от простого - к сложному, постепенно);

- интеграции;

- наглядности;

- прочности знаний.

 Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по физической подготовке детей с ОВЗ, предусматривает - теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Физическая подготовка.

 Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

 Средства общей физической подготовки подбираются с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времени года) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бочча и др.). Из всего разнообразия средств общей физической подготовки преимущественно используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

 Средства практических занятий:

- физические упражнения.

Методы практических занятий:

-наглядные;

-словесные;

-практические:

-строго регламентированные упражнения, которые предполагают изучение новых двигательных действий;

- целостно регламентированный – используются игры и соревнования.

Практическое занятие состоит из трех частей:

подготовительная - спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д;

основная - упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся спортивные и подвижные игры.

заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

 Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными

испытаниями в практике пройденного материала.

 Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Обучающиеся, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение. Это решение принимается на заседании Педагогического совета и закрепляется приказом директора МАУДО «ДЮСШ».

6. Переводные нормативы по годам обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиетеста | 1год | 2 год | З год | 4 год |
| м. | д. | м. | д. | м. | д. | м. | д. |
| 1. | Бег 10 м (сек) |  |  | 2.8-2.7 | 3.0-2.8 | 2.5­2.1 | 2.6­2 .2 | 2.3­2.0 | 2.5­2.1 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 10.5­8.5 | 10.7­8 .7 | 9.2­7 .9 | 9.8­7.3 | 8.4­7 .6 | 8.9­7.7 | 8.0­7 .4 | 8.7­7.8 |
| 3. | Челночный бег Зх10 м (сек) | 14.5­13.5 | 15.8­14.7 | 13.2­12.2 | 14.5­13.2 | 12.0­11.2 | 13.2­12.2 | 11.2­ | 12.0­10.5 |
| 4. | Прыжок с места | 55-70 | 50-65 | 70­100 | 65-95 | 85­105 | 80­100 | 100­125 | 95­120 |
| 5. | Прыжки через скакалку (раз) |  |  | 1-3 | 2-5 | 3-15 | 3-20 | 7-21 | 15-45 |
| 6. | Бросокотбивного мяча, сидя из-заголовы | 117­1 85 | 100­1 78 | 187­270 | 138­221 | 221­303 | 156­256 | 242­3 60 | 193­331 |
| 7. | Метание мешочка прав.лев. | 2.5­5.5 | 2.4­5 . 2 | 3.9­7.5 | 3.5­5.9 | 4.4­9.8 | 3.3­8.3 | 6.0­13.9 | 5.5­11.8 |
| 2.0­4.8 | 1.8­3.7 | 1.8­3.7 | 2.5­4.5 | 3.2­5.9 | 3.0­5 .7 | 5.0­1 0.8 | 4.6­8.0 |
| 8. | Подбрасывание | 5-10 | 5-10 | 15-25 | 15-25 | 26-40 | 26-40 | 45-60 | 45-60 |
| 9. | Отбивание мяча (раз) | 5-7 | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-20 | 10-20 |
| 10. | Перебрасывание мяча в пареразными способами (м) | 1-1.5 | 1-1.5 | 1.5-2.5 | 1.5-2.5 | 3.0­4.0 | 3.0­4.0 | 3.0­5 .0 | 3.0­5.0 |
| 11. | Статическое равновесие (сек) | 10 | 10 | 12-20 | 15-28 | 25-35 | 30-40 | 35-42 | 45-60 |
| 12. | Подъемтуловища |  |  | 11-17 | 10-15 | 12-25 | 11-20 | 15-30 | 14-28 |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 1-2 | 2-3 | 3-6 | 6-9 | 4-7 | 7-10 | 5-8 | 8-12 |
| 14. | Бег навыносливость | 300­450 | 200­350 | 600­750 | 450­0 | 680­1500 | 650­1200 | 900­2000 | 700­1800 |
| 15. | Бег на лыжах на | 1000- | 700- | 1500- | 1200- | 200- | 500- | 2000- | 2000- |
|  | выносливость | 1500 | 1200 | 2000 | 1500 | 2500 | 2000 | 3000 | 2500 |

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

7.1. Кадровые условия

 В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессионально или высшее профессиональное образование. По показаниям возможна помощь родителей ( законных представителей) .

7.2. Материально-техническое обеспечение программы

|  |  |
| --- | --- |
| Места проведения: | -Спортивная площадка;-Футбольное поле;-Спортивный зал;-Тренажерный зал |

|  |
| --- |
| Инвентарь: |
| Волейбольные мячи;Баскетбольные мячи;Футбольные мячи; Теннисные мячи;Маты;Ракетки;Обручи; Канат; | Кегли или городки;Скакалки;Сетка волейбольная;Щиты с кольцами;Лыжи, палки;Секундомер; Мячи разных размеров; | Гимнастическая стенка;Гимнастические скамейки; Гимнастические палки;Набор для игры в бочча;Тренажеры;Фитболы;Диск здоровья;Дартс. |

7.3.Учебно-методическое обеспечение

*Интернет-ресурсы:*

 1. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

*Список литературы:*

К. Бишопс. Единоборство в футболе.-М.: Терра-Спорт, 2017.

К. Гиффорд. Всё о футболе.- М.: АСТ, 2015.

Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.- М.: Просвещение, 2016.

Х. Вайн. Как научиться играть в футбол 5-11 классы.- М.: Терра-Пресс, 2015.

Е.В. Фомин. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015.

Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры- техника, тактика, методика обучения. – М.: «Академия», 2015.

Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. – Екатеринбург: Урал, 2015.

Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол – М.: Просвещение, 2017.

В.В. Столбов. История физической культуры и спорта.- М.: ФиС, 2016.

Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . - М.: Сов.спорт, 1989.

Сборник учебных типовых программ по основным видам спорта для физкультурно-спортивных клубов и ДЮСШ, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии.- Новосибирск, составила- Казакова Т.Н. 2011-2012 г.г.

Литош Н.Л., Астафьев Н.В., Коновалов В.Н. Легкоатлетическое многоборье: Программа для ДЮКФП (для детей, подростков, юношей и девушек с легкой степенью умственной отсталости).- Омск: СибГАФК, 1997г.

Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 1989.