

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура»

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей с ОВЗ и детей-инвалидов в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников. Так же программа актуальна тем, что она создана для детей с особыми образовательными потребностями, проживающими в условиях Крайнего Севера.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы – коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

Обучающие:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма обучающегося;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Адресат программы: дети с тяжелыми множественными нарушениями развития 6-18 лет, желающие заниматься АФК и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Зачисление в отделение «Адаптивная физическая культура» производится в соответствии с Положением о правилах приема детей в муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Комплектование групп осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования учебных групп и установлении режима учебно-тренировочных занятий в МБОУДО ДЮСШ.

Форма реализации программы: очная.

Уровень реализации программы: базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа разработана для детей 6-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп: от 5 до 12 человек.

Режим занятий:

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
3 года	6	5	до 6	Динамика уровня физического развития, координации движений

Ожидаемые результаты.

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны

знать:

- технику безопасности при выполнении основных упражнений, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

- значение утренней гимнастики и её влияние на организм;

- основные гигиенические требования при занятиях АФК.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;

- демонстрировать навыки правильного дыхания при выполнении разных физических упражнений;

- выстраивать режим дня и выполнять его.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны

знать:

- технику безопасности при выполнении корректирующих упражнений

- основные способы закаливания организма;

- правила игры в популярные подвижные и спортивные игры

уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- играть в популярные спортивные и подвижные игры.

По окончании 3-го года обучения учащиеся должны знать:

- основные виды и способы профилактики заболевания и травм;

уметь:

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составлять комплекс корригирующих упражнений.

Личностные результаты.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы:

- опыт общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;

- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Метапредметные результаты.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками, со взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика уровня физического развития, повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития, а также развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, мероприятия физкультурно-спортивной направленности с участием детей с особыми образовательными потребностями.

