

Принята на педагогическом
совете МБОУДО ДЮСШ
Протокол № от .2019

Утверждаю

Директор МБОУДО ДЮСШ

Д.А.Примаков

03.10.2019г.

Приказ от 03.10.2019 № 124-О



Дополнительная общеобразовательная программа
«Адаптивная физическая культура»
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
посёлка Усть-Камчатск Усть-Камчатского муниципального района
срок реализации – 4 года
возраст занимающихся 6-18 лет

Разработчик : заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Потеряхина Н.В.

2019 год

п. Усть-Камчатск

1. Пояснительная записка

Программа по адаптивной физкультуре для МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.), «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, и адаптацию 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. 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 МБОУДО ДЮСШ п. Усть-Камчатск, 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 окончании 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 6,5-18 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 поставленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки, где основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основным принципом 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 - 6-12 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.

Врачебный контроль за занимающимися в физкультурно - спортивной группе осуществляется медицинским работником ДЮСШ. На каждого занимающегося заполняется врачебно - контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете ДЮСШ.

Условия зачисления в спортивно-адаптивные группы

На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья желающие заниматься физической культурой и спортом по допуску наблюдающего педиатра. Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/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 возможностями, 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
- корректирующие 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 неблагоприятных 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, формирование 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 попадания 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 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/	Разделы подготовки	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	276	276	276	414

		6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	9 часов в 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 легкой 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 МБОУДО ДЮСШ.

6. Переводные нормативы по годам обучения

№	Наименование теста	1 год		2 год		3 год		4 год	
		м.	д.	м.	д.	м.	д.	м.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5 2.1	2.62 .2	2.32.0	2.5 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5 8.5	10.78 .7	9.27 .9	9.8 7.3	8.47 .6	8.9 7.7	8.07 .4	8.7 7.8
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	14.5 13.5	15.8 14.7	13.2 12.2	14.5 13.2	12.0 11.2	13.2 12.2	11.2)	12.0 10.5
4.	Прыжок с места	55-70	50-65	70 100	65-95	85 105	80 100	100 125	95 120
5.	Прыжки через скакалку (раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок отбивного мяча, сидя из-за головы	1171 85	1001 78	187 270	138 221	221 303	156 256	2423 60	193 331
7.	Метание мешочка прав. лев.	2.55.5	2.45 . 2	3.97.5	3.5 5.9	4.49.8	3.3 8.3	6.0 13.9	5.5 11.8
		2.04.8	1.8 3.7	1.8 3.7	2.5 4.5	3.2 5.9	3.05 .7	5.01 0.8	4.6 8.0
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 паре разными способами (м)	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.04.0	3.0 4.0	3.05 .0	3.0 5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60
12.	Подъем туловища			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 на выносливость	300 450	200 350	600 750	450 0	680 1500	650 1200	900 2000	700 1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000- 1500	700- 1200	1500- 2000	1200- 1500	200- 2500	500- 2000	2000- 3000	2000- 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;	Кегли или городки;	Гимнастическая стенка;
Баскетбольные мячи;	Скакалки;	Гимнастические скамейки;
Футбольные мячи;	Сетка волейбольная;	Гимнастические палки;
Теннисные мячи;	Щиты с кольцами;	Набор для игры в бочча;
Маты;	Лыжи, палки;	Тренажеры;
Ракетки;	Секундомер;	Фитболы;
Обручи;	Мячи разных	Диск здоровья;
Канат;	размеров;	Дартс.

7.3. Учебно-методическое обеспечение

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

Список литературы:

1. К. Бишопс. Единоборство в футболе.-М.: Терра-Спорт, 2017.
2. К. Гиффорд. Всё о футболе.- М.: АСТ, 2015.

3. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.- М.: Просвещение, 2016.
4. Х. Вайн. Как научиться играть в футбол 5-11 классы.- М.: Терра-Пресс, 2015.
5. Е.В. Фомин. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015.
6. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры- техника, тактика, методика обучения. – М.: «Академия», 2015.
7. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. – Екатеринбург: Урал, 2015.
8. Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол – М.: Просвещение, 2017.
9. В.В. Столбов. История физической культуры и спорта.- М.: ФиС, 2016.
10. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах . - М.: Сов.спорт, 1989.
11. 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.
12. 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.
13. Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. - М.: ФиС, 1989.