

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа восточных видов единоборств
Сахалинской области»**

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании тренерского совета
ГБУ ДО «СШ ВВЕ»

№ 05 от 12 апреля 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «СШ ВВЕ»
Д.Т. Ким

Пр. 12 апреля 20 23 г. № 08-08



**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Уровень программы: базовый

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 234 ч.

Авторы программы:

Гречаная Татьяна Григорьевна – заместитель директора по методической работе

Лылова Анастасия Вячеславовна – инструктор - методист

Рецензенты программы:

Ким Ден Тхе – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Сахалинского государственного университета.

г. Южно-Сахалинск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптированной ДОП.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы контроля.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптированной ДОП

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для детей с интеллектуальными нарушениями (далее - программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа восточных видов единоборств Сахалинской области» (далее - ГБУ ДО «СШ ВВЕ», учреждение).

Программа предназначена для детей с интеллектуальными нарушениями (далее - ЛИН) и является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление детей-инвалидов и лиц с ОВЗ, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа регламентирует социальную адаптацию, физическую реабилитацию ЛИН.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- 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»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Уставом ГБУ ДО «СШ ВВЕ».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый

Актуальность Программы определяется необходимостью успешной социализации обучающихся ЛИН в современном обществе. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. Занятия по данной программе придают уверенность в своих силах, дают возможность почувствовать себя равноправным членом общества. Главная проблема, которая решается, занимаясь по данной программе – физическое развитие,

поддержание оптимального психофизического состояния и создание возможностей для адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в среду сверстников и через них в общество.

Сущность воспитания и обучения ребенка с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) состоит из всестороннего развития личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребенка - психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании адекватных психических реакций детей с интеллектуальными нарушениями на то или иное заболевание; ориентации и использовании средств, стимулирующих дальнейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, закаливающие и другие оздоровительные средства.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей от 13 до 18 лет. Количественный состав группы от 7 до 13 человек. Зачисление детей проводится на основании заключения о состоянии здоровья.

Объем программы: 234 часа.

Программа реализуется в период с 1 января по 31 декабря в течение 52 недели по 4,5 часа в неделю.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания

Периодичность проведения занятий: 3 раза в неделю по 1,5 академических часа, (1 академический час - 40 минут)

Формы занятий: очная.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, состав группы постоянный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и коррекция отклонений в физическом развитии детей с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) средствами физической культуры.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков, которые ребенок с интеллектуальными нарушениями не может освоить самостоятельно из-за патологических изменений двигательной сферы;

- повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития, укрепление общего состояния организма;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить двигательные координационные способности;
- расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название раздела/ блока/ модуля/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	11	11		
2.	Практическая подготовка	211		211	
2.1.	Гигиеническая гимнастика. Закаливание организма	23		23	Начальный и промежуточный контроль
2.2.	Осанка. Профилактика плоскостопия	33		33	Начальный и промежуточный контроль
2.3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	75		75	Начальный и промежуточный контроль
2.4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	55		55	Начальный и промежуточный контроль
2.6.	Подвижные, речевые игры	25		25	Начальный и

	и релаксационные упражнения				промежуточный контроль
3.	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
4.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	6		6	Участие в мероприятиях
5.	Медицинское обследование	2		2	Предоставление справки от врача о допуске и/или отметка в медицинской карточке ГБУЗ "Сахалинский областной врачебно-физкультурный диспансер".
	Итого за год	<u>234</u>	<u>11</u>	<u>223</u>	

Содержание учебно-тренировочного плана

Теоретическая и практическая подготовка включает в себя следующие разделы:

I. Гигиеническая гимнастика. Закаливание организма

1. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика

Теория: Конкретный режим дня ребенка данного возраста. Виды деятельности в режиме дня и их значение для учащегося данного возраста. Виды труда в режиме дня. Виды и значение физического труда, гигиена его выполнения. Учебный труд, его место в режиме дня. Гигиена жилых помещений. Сменная одежда и обувь, их значение, гигиена. Виды отдыха в режиме дня. Место и значение прогулок. Виды деятельности детей во время прогулок. Двигательный режим и его значение для здоровья. Другие виды отдыха в режиме дня. Сон, как вид отдыха, его продолжительность. Гигиенические процедуры перед сном. Режим и гигиена питания. Гигиена ротовой полости. Общественно-полезный труд на пришкольном участке.

Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Практические занятия: Приемы труда в жилых помещениях: проветривание, уборка. Экскурсии и прогулки в окружающую природу.

Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики конкретно для каждого обучающегося, их выполнение; выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Примерные комплексы упражнений.

Формы и методы обучения: беседа, практические занятия; словесный, наглядный, практический.

Формы и методы подведения итогов: опрос, контрольное выполнение упражнений.

2. Закаливание организма

Теория: Природные факторы (солнце, воздух и вода) укрепления здоровья в разные времена года. Правила их использования. Значение закаливания организма. Закаливание в домашних условиях. Правила проведения закаливающих процедур. Необходимость ежедневных прогулок в любую погоду, их продолжительность.

Практические занятия: Закаливающие процедуры: занятия босиком. Занятия на свежем воздухе.

Формы и методы обучения: занятия; беседа; словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: опрос.

II. Осанка. Профилактика плоскостопия

1. Формирование и закрепление навыка правильной осанки

Теория: Значение правильной походки, посадки, подъёма и переноса тяжести. Распределение нагрузки. Соблюдение правил при выполнении упражнений для формирования правильной осанки. Профилактика нарушений осанки. Способы контроля осанки.

Практические занятия:

1. Упражнения на профилактику и коррекции нарушений осанки:

- ходьба с заданной осанкой;
- «Любопытный»;
- «Ворота».

2. Контроль правильной осанки у стены:

- попеременно сгибание коленей к животу.

3. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для мышц передней поверхности туловища;
- упражнения для мышц задней поверхности туловища;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

4. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и передней стенки живота;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- для расслабления мышц ног.

5. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

6. Упражнения в равновесии на полу и скамейке:

- «Трудные наклоны»;
- «Парашюты»;
- ходьба по скакалке, натянутой на земле;

- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:

а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;

б) поворотов на 180 °, 270 ° и 360 ° на месте и в движении;

в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки:) всевозможных медленных прыжков;

д) перекаты;

е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;

Выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д

7. Упражнения на расслабление – гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в формировании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Формы и методы обучения: беседа, практические занятия; словесный, наглядный, практический.

Форма подведения итогов: опрос, контрольное выполнение упражнений.

2. Профилактика плоскостопия

Теория: Что такое плоская стопа. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Основные физические упражнения. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп». Правила массажа голени и стопы для предупреждения плоскостопия. Как предупредить плоскостопие.

Практические занятия: Подбор специальных упражнений, их выполнение.

В основу профилактики плоскостопия - прежде всего укрепление мышц стопы. С этой целью выполняются различные двигательные действия, в той или иной степени влияющие на состояние свода стопы: ходьба и бег босиком по песку, по неровной почве, по гальке, а также комплекс специальных упражнений, выполняемых в различных исходных положениях: в движении,

стоя, сидя, лежа. Упражнения для укрепления и растяжения мышц стопы используются до и после основной нагрузки занятия. Упражнения на расслабление мышц стопы выполняются после основных упражнений. Комплекс для стоп включает в себя 10 - 12 упражнений. Нагрузка при выполнении данных упражнений составляет 4-6 повторений каждого упражнения. Между упражнениями интервалы отдыха небольшие; подбираются упражнения, не требующие длительной подготовки к их выполнению; упражнения выполняются на относительно мягкой поверхности (на матах, песке) без обуви (в носках). Выполняя упражнения необходимо сохранять правильную осанку.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: опрос, контрольное выполнение упражнений.

III. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения, ОФП

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений на физическое развитие. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

Практические занятия:

Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, гантелями и без предметов.

Выполнение упражнений на:

- Развитие координационных способностей:
ОРУ с предметами в сочетании с ходьбой и бегом;
упражнения на быстроту и точность реакции.
- Развитие силы:
упражнения с гантелями, мячами.
- Развитие гибкости:
«Барьерный шаг»;
- упражнения с партнером.

Физические упражнения прикладного характера.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте и по кругу с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесные, наглядные, наглядно-слуховой и практические методы.

Форма подведения итогов: опрос, контрольное выполнение упражнений.

2. Дыхательные упражнения

Теория: Дыхательные упражнения. Грудное, дыхание и диафрагмальное (брюшное) дыхание. Правила их выполнения. Дыхательные упражнения для укрепления мышц живота для формирования правильной осанки. Способы контроля правильной осанки. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Практические занятия: Подбор специальных упражнений, их практическое выполнение.

Дыхательные упражнения - гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием: «Ветер»;
- для овладения смешанным типом дыхания: «Дышим одной ноздрей», «Мы отдыхаем»;
- для развития носового дыхания: «Дышим тихо, спокойно, плавно»;

Дыхательное упражнение (лежа на спине). Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Выполнить несколько раз. Предложить детям полностью расслабить глаза, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, дети должны отмечать то, что они видят, замечать все изгибы и формы, линии и углы; сначала замечать только темное, затем только светлое.

Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).

Цель упражнения - научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 с.

«Очистительное» дыхание.

Цель упражнения - очистить дыхательные проходы. Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить максимально плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. За этим немедленно следуют расслабление мышц живота и резкий выдох непрерывно чередуются один за другим. Выполнить 10-15 дыхательных циклов.

Формы и методы обучения: практические занятия; наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: опрос, контрольное выполнение упражнений.

IV. Специальная физическая подготовка

1. Когнитивные и коммуникативные упражнения

Практические занятия: Подбор специальных упражнений, их выполнение.

Когнитивные упражнения: «Парусник»; «Найди фигуру»; «Визуализация цвета»; «Моя рука, твоя рука»; «Визуализация водопада»; «Шумящие коробочки»; «Движение»; «Поза».

Коммуникативные упражнения: «Имя»; «Визуализация человека»; «Головомяч»; «Ладонь в ладонь»; «Ритм»; «Достижение»; «Комплимент»; «Море».

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: контрольные занятия.

2. Глазодвигательные упражнения

Практические занятия: Подбор специальных упражнений, их выполнение.

Упражнения на расслабление.

-закройте глаза, круговыми движениями подушечек пальцев легко помассируйте веки в течение 0,5-1 мин;

-закройте глаза, 3 пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, подержите 1-2 с. и отпустите их. Повторите 3-4 раза;

-закройте глаза, легкими круговыми движениями подушечек пальцев помассируйте надбровные дуги и нижние части в направлении от носа к вискам;

-закройте глаза, расслабьте брови. В течение 20-30 сек. вращайте глазными яблоками слева направо и справа налево.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: контрольные занятия.

3. Телесные упражнения

Практические занятия: Подбор специальных упражнений, их выполнение.

Телесные упражнения (сидя на полу). Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук. Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука - по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать. Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука - по правому колену. Одновременно с ударом выполняется

движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

Выполняются сочетающиеся движения рук, глаз и языка таким образом, что руки двигаются в последовательности, описанной выше, а глаза – сначала в ту же сторону, что и язык, а затем - в противоположную сторону.

Телесные упражнения (стоя). Педагогу необходимо контролировать синхронность выполнения упражнений. Предложить детям встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; дети передвигаются вдоль стены вправо (3-5 метров), а затем влево приставным шагом - двигаются одновременно рука и нога (руки параллельно ногам), а затем противоположные рука и нога.

Телесные упражнения: «Перекрестное марширование»; «Рука-нога»; «Вездеход»; «Качалка». «Кулак-ребро-ладонь»; «Лучинка»; «Колечко»; «Замок»; «Лягушка»; «Ухо-нос»; «Брёвнышко».

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: контрольные занятия.

4. Корректирующие упражнения

Теория: Правила и требования к упражнениям по коррекции осанки, и плоскостопия. Способы контроля осанки. Причины, способствующие возникновению дефекта. Понятие плоской, сутулой, круглой и кругловогнутой спине. Упражнения, применяемые при различных нарушениях осанки.

Практические занятия: Подбор специальных упражнений, их выполнение.

Корректирующие симметричные упражнения

И.п. лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности рук, положенные друг на друга локти в стороны, вытянуть руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая под бороду плеч и туловища. Возвратиться в и.п.

И.п. на животе, руки под подбородком. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки, ноги, выпрямленные в коленях, приподнять голову и грудь, вытянуть вверх руки, выпрямленные ноги приподнять. Сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться ("лодочка").

Из и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, не поднимая головы, плеч и туловища

То же и.п. руки верх с одновременным приподниманием выпрямленных ног. Тянуться вверх, увеличивать расстояние от поясничного отдела позвоночника до опоры.

В качестве симметричных корректирующих упражнений могут быть использованы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и.п. лёжа при условии сохранения частей тела относительно оси позвоночника.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: контрольные занятия; контрольный замер.

V. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения

Теория: Значение подвижных игр для формирования навыков правильной осанки, эмоционального настроения. Игровые задания. Условия игры. Ход игры. Приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации. Активизация внимания. Речевые игры, релаксационные упражнения. Правила их выполнения.

Практические занятия: игры с акцентированием внимания на правильную осанку, развитие координации движений:

«Распускающий бутон»; «Ловушка»; «Совушка»; «Тише едешь, дальше будешь»; «Выпрямление»; «Мяч в кругу»; «Змейка на четвереньках»; «Лежащая восьмерка» и др.

Игры на внимание: «Море- берег - парус», «Обманные движения», «Запрещенное движение».

Проверь координацию: «Лабиринт»; «Кроль»; упражнение «Руки-ноги»; упражнение «Лабиринт»; упражнение «Лежащая восьмерка».

Речевые игры: «Обсуждение»; «Снег»; «Кулачок» и др.

Релаксационные упражнения: «*Огонь и лед*». Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде «Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая все тело до предела. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения этой и другой.

Заключительное упражнение «Распускающийся бутон» (под музыку). Дети садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в «распускающийся бутон». Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Затем педагог предлагает детям встать прямо и молча передавать из рук в руки зажженную свечу.

Формы и методы обучения: практические занятия, занятие-игра, словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: итоговое занятие.

VI. Контрольные нормативы.

VII. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

VIII . Медицинское обследование.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Организация мероприятий, приуроченных к праздничным датам. 2. Профилактические беседы о вреде курения, алкоголя, употребления наркотиков.	По плану
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ), периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.3	Правила поведения до, во время и после тренировочных занятий	Доведение обучающимся правил порядка и поведения в раздевалке, спортзале во время учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях	В течение года
1.4.	Медицинский контроль	- Текущее наблюдение за состоянием здоровья спортсменов, в том числе во время УТЗ; - ВПН (врачебно-педагогическое наблюдение) во время УТЗ, в том числе за отдельными спортсменами; - Допуск к УТЗ в соответствии с состоянием здоровья спортсмена на данный момент.	В течение года
		- Контроль своевременного прохождения медицинских осмотров (1 раз в 6 мес.), наличие отметок о прохождении медосмотра в соответствующих документах.	2 раза в год
		- Контроль выполнения мероприятий по профилактике спортивного травматизма - Текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований - Комплектование аптечек первой необходимости	Регулярно Январь(в течении года по мере необходимо

			сти)
		- Санитарно-просветительская работа среди спортсменов и их родителей	Ежемесячно
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Мероприятия: - тематические беседы - встречи с ветеранами ВОВ; - просмотр патриотических фильмов;	По плану
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных и иных мероприятиях)	Участие в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных праздниках; - участие в городских мероприятиях; - проведение экскурсий, участие в выставках.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года
4.	Работа с родителями		
4.1.		Мероприятия: - привлечение к учебно-воспитательному процессу; - родительские собрания; - совместное участие на мероприятиях.	В течение года
5.	Волонтерское движение		
5.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, лекции, трансляции видеороликов	По плану

1.4 Планируемые результаты

Предметные результаты обучения:

- обучающиеся знают и понимают: значение и применение физических упражнений для здоровья; значение соблюдения режима дня; требования, предъявляемые к исполнению упражнений и движений; особенности выполнения упражнений на растягивание; направление движения; правила

личной гигиены, гигиены учебных и жилых помещений; правила закаливания;

- умеют: принимать правильную осанку и проводить зрительный самоконтроль; выполнять движения на развитие координации; выполнять специальные коррекционные упражнения; правильно выполнять дыхательные упражнения; оказывать простейшую помощь при ожогах, ушибах, ранениях; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену учебных помещений, гигиену одежды, обуви.

Метапредметные результаты:

- владение навыками познавательной, учебно-оздоровительной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую деятельность;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения: 01 января
2. Окончание: 31 декабря
3. Продолжительность по адаптивной дополнительной общеразвивающей программе для детей с интеллектуальными нарушениями - 52 учебные недели, 4,5 часов в неделю (3 раза по 1,5 часа), общее количество - 234 час.
4. Продолжительность тренировочного занятия - 1.5 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 40 мин.

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, информационном, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий в учреждении имеется следующее оборудование:

Оборудование и спортивный инвентарь для проведения УТЗ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастическая стенка	пролет	2
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Гимнастические маты	штук	4
4.	Медицинбол (масса 1 кг)	штук	5
5.	Мяч баскетбольный	штук	2
6.	Мяч гимнастический	штук	4
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Скакалка	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Рулетка	штук	1
12.	Секундомер	штук	1

Кадровое обеспечение:

Требования к образованию тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре (АФК) в ГБУ ДО «СШ ВВЕ»: Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры и спорта (далее - АФКиС) или высшее образование в области АФКиС и/или дополнительное профессиональное образование по направлению профессиональной деятельности в области АФКиС.

К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость.

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров. Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - повышение квалификации проводится не реже одного раза в три года.

Информационное обеспечение программы:

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <https://sport.sakhalin.gov.ru/>
3. <https://www.rsf-id.ru/>
4. <https://specialolympics.ru/>
5. <http://vve.sakhsport.ru/>

2.3. Формы контроля**Оценка результатов освоения Программы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя по АФК. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Начальный контроль:

- умение принимать правильную осанку;
- умение ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений).

Начальный контроль проводится в форме: опрос, наблюдение, анализ.

Используемые методы: беседа, опрос, наблюдение.

Промежуточный контроль:

- умение принимать правильную осанку, ориентироваться в пространстве;

- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений), подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки;
- навык соблюдения правил личной гигиены, правил закаливающих процедур.

Промежуточный контроль в форме контрольного занятия.

Используемые методы: практическое занятие, опрос, наблюдение.

Итоговый контроль:

- освоение программы завершается сдачей нормативов по ОФП.

Результаты сравниваются с результатами промежуточного контроля.

Проводится в форме контрольного занятия.

Используемые методы: наблюдение, устный опрос и сдача контрольных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных нормативов является положительная динамика показателей в сравнении результатами промежуточного контроля (анализ протоколов результатов контрольных нормативов на начало года и конец срока обучения).

Обучающиеся в группе 2 раз в год сдают контрольные нормативы для установления степени и уровня освоения Программы заявленными целям и планируемыми результатами.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1 .	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			4,0	5,0
1.2 .	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 1 кг	количес- во раз	не менее	
			8	6
1.3 .	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количес- во раз	не менее	
			20	15
1.4 .	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			81	71

2.5. Методические материалы

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Практическое занятие	Соревновательно-игровой метод	Обсуждение, обобщение, награждение
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, рассказ, показ, объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ, показ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
3.	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
4.	Специальная подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера - преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
5.	Тестирование и контроль	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

Форма организации деятельности обучающихся.

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя по АФК и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основу организации занятий определяют следующие принципы:

Системность. Развитие ребенка - процесс, в котором взаимосвязаны, взаимозависимы и взаимообусловлены все компоненты. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию обучающего.

Комплексность (взаимодополняемость). Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной функции (например, познавательной) определяет и дополняет развитие других (физических, творческих).

Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям. Реализация программы должна осуществляться (строиться) в соответствии с психофизиологическими закономерностями возрастного развития, с учетом состояния здоровья, факторов риска.

Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к обучающему в процессе занятий, способствует оптимизации занятий и повышению эффективности и дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном «подтягивании» дефицитарных (отстающих) функций.

Постепенность и систематичность в освоении и формировании физических, духовно-значимых функций, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

Индивидуализация темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

Повторность (цикличность повторения) материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Методы проведения занятий: основными методами, используемыми на занятиях являются: наглядный, объяснительно-иллюстративный метод обучения, практический, включающие в себя:

- объяснение, команду, счет, задание, разбор, поэтапное разъяснение заданий, методические указания, оценку;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровые методы, повышающие интерес к занятиям;
- демонстрацию наглядного материала, показ упражнений педагогом, звуковую сигнализацию;
- практическое выполнение упражнений.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков

(обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение умению применять приобретённые навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей физической подготовки.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за УТЗ деятельностью (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения УТЗ (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Техника безопасности

Общие требования безопасности:

- к занятиям допускаются лица с 13 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься адаптивной физической культурой;
- тренер-преподаватель по АФК и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- для УТЗ обучающиеся и тренер-преподаватель по АФК должны иметь спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель по АФК должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель по АФК должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя по АФК;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель по АФК;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- УТЗ проходят в спортивном зале согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;
- УТЗ должны проходить только под руководством тренера-преподавателя по АФК;
- тренер-преподаватель по АФК должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- перед началом УТЗ обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;
- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель по АФК должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель по АФК должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя по АФК.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.