

Пояснительная записка

«Гармония разума и тела»

Направленность программы «Гармония разума и тела» физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивная физкультура и адаптивный спорт являются, практически, единственной возможностью интеграции людей с ограниченными возможностями в жизнь общества, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды человеческой деятельности зачастую оказываются для них недоступными. Поэтому в системе мер социальной защиты данной категории граждан все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Зачастую, самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для инвалида трудновыполнимыми из-за нарушения аналитической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности инвалидов и детей-инвалидов посредством данной программы является чрезвычайно актуальной задачей.

заключается во включении в индивидуальную программу по адаптивной физической культуре новых видов оздоровительной деятельности: использование на занятиях спортивных тренажёров.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что через разнообразное содержание занятий адаптивной физической культурой создаются условия для оптимизации работы всех систем жизнеобеспечения. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы выбраны приоритетные направления: оздоровительная гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные тренажеры, массовые спортивные мероприятия.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого обучающегося, можно обеспечить преемственность в развитии и поддержании основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы «от известного к неизвестному» и от «простого к сложному». Исходя из возрастно-половых особенностей обучающихся, уровня освоения ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря, рекомендаций отделения социально-медицинского сопровождения можно определить их «зону ближайшего развития» и составить индивидуальную программу по адаптивной физической культуре.

Адресатом программы: «Гармония разума и тела» являются - инвалиды трудоспособного возраста разных нозологических групп. Условия набора в группы: с учётом основного дефекта и психофизического состояния обучающихся.

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, активизация социальной адаптации обучающихся.

Задачами программы «Гармония разума и тела»:

Оздоровительные задачи:

1. Укреплять и сохранять здоровье;
2. Повышать физиологическую активность органов и систем организма;
3. Укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат.

Образовательные задачи

1. Обучать элементам оздоровительной гимнастики.
2. Обучать элементам подвижных игр.
3. Обучать спортивной терминологии.

Развивающие задачи

1. Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила).
2. Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера для участия в спортивных играх, эстафетах.
3. Развивать пространственную ориентацию, координацию движений.
4. Формировать культуру движений.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
2. Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.
3. Воспитывать уверенность в себе, своих силах и возможностях.
4. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества.
5. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

Коммуникативные задачи:

1. Обогащать словарный запас.
Формировать дисциплинированность.

Условия реализации программы:

1 год, 42 часа, по 1 академическому часу в неделю.

Планируемые результаты:

Повышение потенциала людей с ограниченными возможностями через коррекцию физического развития. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений, социальная адаптация к реальным условиям жизни.

В ряде случаев занятия адаптивной физической культурой для совершенствования физических, нравственных и морально-волевых качеств и способностей инвалида носят бессрочный характер, и не ставят перед собой цели достижения спортивных результатов.

Личностные: включение обучающегося в спортивную деятельность с педагогом или другими детьми, умение понимать и выполнять задания, знать спортивную терминологию, быть активным и контролировать свое поведение, адаптироваться к условиям занятий, планировать свою деятельность и делать выбор, развитие физических способностей обучающихся, повышение двигательной активности обучающихся.

Метапредметные: использование различных способов поиска, определение общей цели и путей ее достижения, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества,

Предметные: перенос полученных умений и навыков на занятиях в условия реальной жизни.

