

## **Пояснительная записка «Спорт и труд рядом идут»**

**Направленность программы «Спорт и труд рядом идут»** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:** Доступная среда жизнедеятельности для людей с ограниченными возможностями здоровья включает в себя не только механический беспрепятственный доступ к объектам социальной инфраструктуры, но и информационную доступность, беспрепятственное пользование транспортом, формирование «безбарьерной» психологической среды в обществе, свободное использование достижений науки, культуры и спорта. При многих заболеваниях и видах инвалидности, адаптивная физическая культура 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 адаптивной физической культуры и спорта.

Зачастую, самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для инвалида трудновыполнимыми из-за нарушения аналитической деятельности, ослабленного мышечного развития, наличия спастики, нарушения согласованности движений рук ног. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности инвалидов и детей-инвалидов посредством данной программы является чрезвычайно актуальной задачей. Разнонаправленная деятельность отделения, которая включает в себя: адаптивную физическую реабилитацию; адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание инвалидов и их семей; формирование и совершенствование физических, функциональных и волевых качеств и способностей инвалида; организацию и проведение спортивных

мероприятий, соревнований. Все эти виды адаптивной физической культуры способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности обучающегося.

**Отличительная особенность данной программы:**

Заключается в том, что через разнообразное содержание занятий адаптивной физической культурой создаются условия для оптимизации работы всех систем жизнеобеспечения обучающегося. Для реализации этой работы были выбраны приоритетные направления физического развития инвалидов и детей-инвалидов: спортивная игра дартс, занятия в тренажерном зале, спортивная зарядка и спортивные праздники.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого клиента, 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 реабилитантов, 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 реабилитации.

**Адресатом программы:** «Спорт и труд рядом идут» 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.

**Задачи программы «Спорт и труд рядом идут»:**

Оздоровительные задачи:

1. Укреплять и сохранять здоровье.
2. Повышать физиологическую активность органов и систем организма.
3. Укреплять и развивать мышцы опорно-двигательного аппарата.

Образовательные задачи:

1. Обучать элементам спортивной игры дартс;
2. Обучать элементам спортивной зарядки;
3. Обучать элементам работы с тренажерами;

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 пространственно-временную ориентацию.

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

Коммуникативные задачи:

1. Обогащать словарный запас.
2. Развивать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимодействия в команде.
3. Формировать дисциплинированность.,

**Условия реализации программы:**

1 год, 84 часов, по 2 академических часа в неделю.

**Планируемые результаты:**

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.

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.