

Пояснительная записка «Со спортом жить веселее»

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.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в социальной интеграции инвалидов, что является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Спортивная реабилитация является средством для самовыражения и самореализации людей с ограниченными возможностями, с ее помощью решаются такие задачи, как выход людей с ограниченными

возможностями здоровья из изоляции, и их участие в нормальной повседневной жизни общества, удовлетворение образовательных потребностей людей с ограниченными возможностями.

Новизна общеразвивающей программы заключается во включении в индивидуальную программу по адаптивной физической культуре новых видов оздоровительной деятельности, а именно, спортивных игр, таких как флорбол, настольный теннис, использование на занятиях спортивных тренажёров.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что при помощи коррекционных физических упражнений создаются предпосылки для успешной бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации людей с отклонениями в состоянии здоровья к реальным условиям жизни, для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого объекта. Использование спортивных игр в процессе двигательной реабилитации направлено на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей, развитие координационных, силовых и скоростных способностей, сенсорных и психодинамических качеств, формирование активного стремления к общению и социализации, оптимизацию эмоционального состояния. Спортивные игры отличаются многосторонностью воздействия на психофизическое состояние людей с отклонениями в состоянии здоровья и способствуют ускорению процесса их адаптации.

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

Задачи программы:

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 игровых видов спорта.
2. Обучать элементам лёгкой атлетики.
3. Обучать элементам оздоровительной гимнастики.
4. Обучать элементам подвижных игр.
5. Обучать спортивной терминологии.

Развивающие задачи:

1. Развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу).
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.
2. Развивать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимодействия в команде.
3. Формировать дисциплинированность.

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.

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.

Адресат программы.

Программа предназначена для инвалидов трудоспособного возраста разных нозологических групп.

Условия набора в группы: с учётом основного дефекта и психофизического состояния обучающихся.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы – 1 год, 126 часов, по 3 академических часа в неделю.

Условия реализации.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть:

- систематические (гимнастика, спортивные игры);
- эпизодические (туристический слёт, спортивные мероприятия);
- массовые (фестивали, праздники);
- соревновательные (спортивные мероприятия).

Занятия проводятся в группах, подгруппах.

Методы и приёмы, используемые в работе:

- Формирования знаний:

- словесные - рассказ о пользе занятий физической культурой в повседневной жизни;
- наглядные - показ выполнения упражнений (плакаты, фото, «зеркальный показ» педагогом).
- Обучение двигательным действиям:
 - дробление и последовательное изучение;
 - целостное изучение.
- Методы тренировок:
 - повторный;
 - равномерный;
 - переменный;
 - интервальный;
 - игровой;
 - соревновательный.
- Воспитание личности:
 - стратегическое;
 - педагогическое воздействие.

Планируемые результаты.

Личностные результаты освоения программного материала:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации занятий физической культурой оздоровительной направленности, в тренажерном зале;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений во время игры в настольный теннис, флорбол;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения программы:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты освоения программы:

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

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