

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

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 является 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 и 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.

В данную программу вошли следующие направления деятельности: спортивная зарядка, спортивная игра «Бочче», спортивные тренажеры. Каждое из этих направлений выделено в отдельный раздел программы, таким образом, программа может быть реализована как целиком, так и по блокам.

**Направленность работы** - физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность программы** заключается в социальной интеграции инвалидов, что является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Основополагающей концепцией в отношении инвалидов сегодня является профилактика и реабилитация. Именно реабилитация является инструментом, устраняющим или компенсирующим ограничения жизнедеятельности инвалида.

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 программы** заключается во включении в индивидуальную программу реабилитации по адаптивной физической культуре новых видов оздоровительной деятельности: спортивной игры бочче, занятий в тренажерном зале и спортивной зарядки.

**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.

**3. 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 мышцы опорно-двигательного аппарата.

### Образовательные задачи:

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

### 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 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.

**Отличительная особенность 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 бочче, 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.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для следующих категорий клиентов:

- дети-инвалиды от 15 до 18 лет;
- инвалиды трудоспособного возраста разных нозологических групп.

Условия набора в группы соответствуют плану индивидуальной реабилитации людей с ограниченными возможностями, с учётом основного дефекта и психофизического состояния клиентов.

#### **Условия реализации.**

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 1 год, 84 часов, по 2 академических часа в неделю.

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

- систематические (занятия бочче, спортивная зарядка, тренажерный зал).

Занятия проводятся в группах.

## **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).
- Обучения двигательным действиям:
  - дробление и последовательное обучение;
  - целостное обучение.
- Развитие физических качеств и способностей:
  - повторный;
  - равномерный;
  - переменный;
  - интервальный;
  - игровой;
  - соревновательный.
- Воспитание личности:
  - стратегическое;
  - педагогическое воздействие.
- Организация взаимодействия педагога и занимающихся:
  - индивидуальные занятия;
  - индивидуально-групповые;
  - мало-групповые занятия;
  - групповые занятия.

## **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 том числе и в тренажерном зале.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений, занятиях в тренажерном зале, во время игры в бочче;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий во время занятий на тренажерах, игры в бочче, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- 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;

- 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 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:**

- 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;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 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;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

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.