

Пояснительная записка «Порхай как бабочка, жаль как пчела»

Направленность программы «Порхай как бабочка, жаль как пчела»:
физкультурно-спортивная

Актуальность программы: отличительной особенностью образовательной программы «Порхай как бабочка, жаль как пчела» является то, что данная программа ориентирована на укрепление здоровья обучающихся, развитие у них навыков самозащиты и одновременно гибкости, пластики и других физических качеств в условиях стандартного образовательного учреждения

Тай-Бо рассматривается как часть общей культуры, фитнес аэробики, 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.

Зачастую, самые простые по технике выполнения элементы Тай-Бо 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.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что через разнообразие элементов в Тай-Бо создаются условия для оптимизации работы всех систем жизнеобеспечения.

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».

Адресатом программы: «Порхай как бабочка, жаль как пчела» 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 «Порхай как бабочка, жаль как пчела»:

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. Обучить базовым движениям в Тай-бо.
2. Обучать элементам оздоровительной гимнастики.
3. Обучать спортивной терминологии.

Развивающие задачи

1. Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила).
2. Развивать пространственную ориентацию, координацию движений.
3. 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. Формировать дисциплинированность.

Условия реализации программы:

1 год, 42 час, по 1 академическому часу 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.