

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа восточных видов единоборств  
Сахалинской области»

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА  
на заседании тренерского совета  
ГБУ ДО «СШ ВВЕ»

№ 05 от 12 октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «СШ ВВЕ»

Д.Т. Ким



Пр. 12 октября 2023 г. № 08-08

АДАПТИРОВАННАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

**Уровень программы:** базовый

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 7 - 12 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Количество часов:** 234 ч.

**Авторы программы:**

Гречаная Татьяна Григорьевна - заместитель директора по методической работе

Лылова Анастасия Вячеславовна - инструктор - методист

**Рецензенты программы:**

Ким Ден Тхе – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Сахалинского государственного университета.

г. Южно-Сахалинск

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптированной ДОП.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	16
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>17</b>
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Формы контроля.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	20

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптированной ДОП

### 1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа для детей с интеллектуальными нарушениями (далее - программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа восточных видов единоборств Сахалинской области» (далее - ГБУ ДО «СШ ВВЕ», учреждение).

Программа предназначена для детей с интеллектуальными нарушениями (далее - ЛИН) и является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание и оздоровление детей-инвалидов и лиц с ОВЗ, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа регламентирует социальную адаптацию, физическую реабилитацию ЛИН.

Программа разработана в соответствие с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Уставом ГБУ ДО «СШ ВВЕ».

**Направленность:** физкультурно - спортивная.

**Уровень:** базовый

**Актуальность Программы** определяется необходимостью успешной социализации обучающихся ЛИН в современном обществе. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. Занятия по данной программе придают уверенность в своих силах, дают возможность почувствовать себя равноправным членом общества. Главная проблема, которая решается, занимаясь по данной программе - физическое развитие, поддержание оптимального психофизического состояния и создание

возможностей для адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в среду сверстников и через них в общество.

Сущность воспитания и обучения ребенка с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) состоит из всестороннего развития личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребенка - психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

**Педагогическая целесообразность** заключается в формировании адекватных психических реакций детей с интеллектуальными нарушениями на то или иное заболевание; ориентации и использовании средств, стимулирующих дальнейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, закалывающие и другие оздоровительные средства.

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет. Количественный состав группы от 7 до 13 человек. Зачисление детей проводится на основании заключения о состоянии здоровья.

**Объем программы:** 234 часа.

Программа реализуется в период с 1 января по 31 декабря в течение 52 недели по 4,5 часа в неделю.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утверждённого расписания

**Периодичность проведения занятий:** 3 раза в неделю по 1,5 академических часа, (1 академический час - 40 минут)

**Формы занятий:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, состав группы постоянный.

**Виды занятий:** теоретические (лекции), практические, мастер-классы.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель Программы** - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и коррекция отклонений в физическом развитии детей с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) средствами физической культуры.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков, которые ребенок с интеллектуальными нарушениями не может освоить самостоятельно из-за патологических изменений двигательной сферы;
- повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития, укрепление общего состояния организма;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

*Развивающие:*

- развить физические качества;
- развить двигательные координационные способности;
- расширить функциональные возможности организма.

*Воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тренировочный план

№ п/п	Название раздела/ блока/ модуля/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	<b>11</b>	<b>11</b>		
2.	Практическая подготовка	<b>211</b>		<b>211</b>	
2.1.	Гигиеническая гимнастика. Закаливание организма	23		23	Начальный и промежуточный контроль
2.2.	Осанка. Профилактика плоскостопия	33		33	Начальный и промежуточный контроль
2.3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	75		75	Начальный и промежуточный контроль
2.4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	55		55	Начальный и промежуточный контроль
2.6.	Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения	25		25	Начальный и промежуточный контроль

3.	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы
4.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	6		6	Участие в мероприятиях
5.	Медицинское обследование	2		2	Предоставление справки от врача о допуске и/или отметка в медицинской карточке ГБУЗ "Сахалинский областной врачебно-физкультурный диспансер".
	Итого за год	<u>234</u>	<u>11</u>	<u>223</u>	

### Содержание учебно-тренировочного плана

Теоретическая и практическая подготовка включает в себя следующие разделы:

#### **I. Гигиеническая гимнастика. Закаливание организма**

##### ***1. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.***

*Теория:* Что такое режим дня, его значение. Режим дня для конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Виды деятельности в режиме дня и их значение для учащегося данного возраста и состояния здоровья. Виды труда в режиме дня. Виды отдыха в режиме дня. Место и значение прогулок. Подбор обуви и одежды для занятий и прогулок. Виды деятельности детей во время прогулок.

Первичные знания по основам гигиены. Ее значение для охраны здоровья. Гигиенические правила при выполнении упражнений на занятиях. Гигиенические правила приема водных процедур. Режим и гигиена питания. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. Гигиена рук и других частей тела, волос, красота чистых волос. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за зубами. Гигиенические процедуры перед сном. Гигиена сна.

Значение утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, способствующие переводу организма из состояния сна-торможения к активному режиму дня. Восстановление функций ослабленного органа и всего организма в целом.

*Практические занятия:* Приёмы соблюдения режима дня, включающие в себя: правила утренней гигиены, режима питания, учёбы и отдыха. Соблюдение физических нагрузок в течение дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное действие. При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании – дышать глубоко, спокойно, не забывать о полном выдохе. Избегать лишних

движений в суставах (например, сгибание колен при выполнении движений для туловища и др.).

Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики, их выполнение.

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение. контрольное выполнение упражнений.

## **2. Закаливание организма.**

*Теория:* Природные факторы (солнце, воздух и вода) укрепления здоровья в разные времена года. Правила их использования. Значение закаливания организма. Закаливание в домашних условиях. Правила проведения закаливающих процедур. Необходимость ежедневных прогулок в любую погоду, их продолжительность.

*Практические занятия:* Закаливающие процедуры: занятия босиком. Занятия на свежем воздухе.

*Формы и методы обучения:* занятия; беседа; словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос.

## **II. Осанка. Профилактика плоскостопия**

### **1. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.**

*Теория:* Значение правильной осанки Основные требования к правильной осанке. Условия формирования правильной осанки. Влияние нарушений осанки на здоровье. Значение физических упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные требования к упражнениям по формированию правильной осанки, профилактике нарушений осанки и плоскостопия школьника, правила их выполнения. Значение дыхательных упражнений и упражнений для укрепления мышц живота для формирования правильной осанки. Способы контроля осанки.

*Практические занятия:* Обучение правильной осанке при письме, чтении (постановка головы, плеч, рук, ног), стоянии, ходьбе, правильное сидение за столом при еде, правильное сидение на табурете, правильное ношение ранца или портфеля с книгами. Контроль осанки. Различные виды ходьбы, легкий бег с сохранением правильной осанки. Разучивание комплексов упражнений без предметов и с предметами, для формирования навыков правильной осанки, координации движений, для укрепления силы и выносливости мышц, для формирования правильных навыков дыхания. Упражнения для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений физкультминутки, комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.

### **2. Профилактика плоскостопия**

*Теория:* Что такое плоская стопа. Как предупредить плоскостопие. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на

нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп». Правила массажа голени и стопы.

*Практические занятия:* Обучение правильному выполнению упражнений. На формирование осанки большое воздействие оказывает состояние нижних конечностей, в частности свода стопы. В основе профилактики плоскостопия лежит, прежде всего, укрепление мышц стопы. С этой целью необходимо выполнять различные двигательные действия, в той или иной степени, влияющие на состояние свода стопы: ходьба и бег босиком, по песку, по неровной почве, по гальке, различного рода прыжки, спортивные и подвижные игры и т.д. Целенаправленное воздействие на мышцы стопы возможно при использовании комплекса специальных упражнений, выполняемых в различных исходных положениях: в движении, стоя, сидя, лежа.

Для предупреждения плоскостопия необходимо проводить самомассаж мышц голени и связочного аппарата стопы. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному; стопы - от пальцев к пяточной области; на голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания; на стопе - поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

### **III. Общая физическая подготовка**

#### ***1. Общеразвивающие упражнения, ОФП***

*Теория:* Значение общеразвивающих упражнений для организма. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

*Практические занятия:* ОФП - для обширных мышечных групп без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, флажками, и т.д.); с несимметричным и промежуточным положением рук; со зрительным и без зрительного контроля; в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); в парах и индивидуально;

- упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.
- ходьба, бег и беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.
- упражнения для формирования координации движений.
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на гимнастической стенке.

#### ***2. Дыхательные упражнения***

*Теория:* Правильное дыхание. Понятие: грудное, брюшное дыхание. Снижение физической нагрузки (метод дозировки). Специальное (направленное) воздействие на дыхательный аппарат. Значение дыхательных упражнений для формирования правильной осанки. Норма и подсчет дыханий в минуту.

*Практические занятия:* Обучение подсчету дыханий. Обучение правильному выполнению упражнений. Специальные дыхательные упражнения во время отдыха.

И.п. - лежа на спине, положив одну руку на живот, другую на грудь: дышать носом так, чтобы при вдохе грудь поднималась, а при выдохе опускалась (грудное дыхание); при вдохе живот поднимается, а при выдохе опускается (диафрагмальное).

И.п. - лежа на спине «послушать свое дыхание».

И.п. - стоя - вдох и выдох с различным положением рук (на поясе, к плечам, за спину и т.д.) подышать так, чтобы было слышно.

*Дыхание через одну ноздрю.*

Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

*Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).*

Цель упражнения - научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 с.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос.

#### **IV. Специальная физическая подготовка**

##### **1. Когнитивные и коммуникативные упражнения.**

*Теория:* Первичные знания о когнитивных (познавательных) и коммуникативных упражнениях. Их значение в формировании пространственных представлений, а также в эмоциональном развитии.

*Практические занятия:* Формирование пространственных представлений, аудиальной (слуховой) памяти; эмоциональное развитие.

И.п. сидя: отработка понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от».

Формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса: И. п. - лежа на спине. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Формирование пространственных представлений (сидя на полу): отработка понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем», «левее, чем», «справа от», «слева от», «впереди», «сзади». Определить свое место: «Я сижу слева от Пети, справа от Маши, левее Сережи, напротив» и т.д. Смена места и продолжение.

Эмоциональное развитие: сесть удобно, закрыть глаза. Представить перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполнить ее до краев своей добротой. Представить рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлить в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливать из своей чашки доброту в пустые. Не жалеть! Посмотреть в свою чашку. Она пустая, полная? Добавить в нее своей доброты. Открыть глаза. Спокойно и уверенно сказать: «Это я! У меня есть такая чашка доброты! Она всегда полная»

Формирование аудиальной памяти: И. п.- сидя на полу. Дети с закрытыми глазами прислушиваются к шуму одной из коробочек, заполненной песком, крупой, скрепками, бумажными шариками и др., которую трясет тренер-преподаватель, затем перебирают свои коробочки и находят аналогичную.

Формирование пространственных представлений. Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение.

## **2. Глазодвигательные упражнения**

*Теория:* Значимость упражнений для тренировки зрительного анализатора. Правила выполнения упражнений.

*Практические занятия:* Подбор специальных упражнений, их выполнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - выполнение упражнения с легко прикушенным языком.

При глазодвигательных упражнениях для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие

игрушки и др. В начале освоения этих упражнений ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение.

### **3. Телесные упражнения**

*Теория:* Телесные упражнения - важнейший фактор, стимулирующий речевое развитие, улучшающие артикуляционную моторику, повышающие работоспособность коры головного мозга. Упражнения, помогающие убрать напряжение и снимающие умственную усталость.

*Практические занятия:*

Исходная позиция - лежа на спине. «Велосипед». Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом - другого колена; затем снова противоположного. Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног. Фиксированы позиции головы и туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (конвергенция глаз, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). Фиксированы глаза (взгляд прямо перед собой) и туловище. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног). Фиксированы туловище и язык - язык высовывается с напряжением вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).

Телесные упражнения: «Кулак - ребро - ладонь»; «Лучинка»; «Колечко»; «Замок»; «Лягушка»; «Ухо-нос»; «Брёвнышко»; «Перекрестное марширование»; «Рука-нога»; «Вездеход»; «Качалка».

*Формы и методы обучения:* беседа, практические задания, словесный, наглядный.

*Формы и методы подведения итогов:* опрос, наблюдение.

### **4. Корректирующие упражнения**

*Теория:* Понятие корректирующие упражнения. Их значение. Основные правила и требования к упражнениям по коррекции осанки, и плоскостопия. Способы контроля осанки. Причины, способствующие возникновению дефекта. Понятие плоской, сутулой, круглой и кругло-вогнутой спине.

*Практические занятия:*

Самодиагностика:

- оценка симметричного стояния плечевого пояса, положения грудной клетки, головы, таза при помощи зрительного самоконтроля и взаимоконтроля;
- контроль за осанкой, закрепление мышечно-суставных и тактильных ощущений;
- выработка правильного двигательного стереотипа.

Зрительный самоконтроль:

- дети становятся у зеркала или напротив друг друга и оценивают себя или партнера симметричное стояние плечевого пояса, положение грудной клетки, головы и таза).

Выработка навыка правильной осанки:

- стоя у стены, с подниманием рук вверх, вниз и вдоль стены.

Контроль правильной осанки у стены: попеременно сгибание коленей к животу.

Корректирующие упражнения:

- При плоской спине основная задача гармоничное укрепление всей мускулатуры туловища. В занятия включаются упражнения для глубоких мышц спины; для мышц, увеличивающих наклон таза (т.е. для мышц-сгибателей тазобедренных суставов); для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

- При сутулой и круглой спине основная задача увеличить подвижность позвоночника, укрепить мышцы плечевого пояса и спины (путем укрепления мышц, участвующих в разгибании позвоночника).

- При кругло-вогнутой спине основное внимание обращается на уменьшение кривизны позвоночника (грудного кифоза и поясничного лордоза). С этой целью используются упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника (особенно в грудном отделе), укрепляющие мышцы живота, способствующие уменьшению угла наклона таза.

- При асимметрии лопаток - незначительном сколиозе, применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. При выполнении упражнений следить за сохранением срединного положения головы, лопаток.

При наличии данных нарушений упражнения выполняются из исходных положений лежа на животе, спине, лежа на наклонной плоскости, коленно-кистевое положение, стоя.

- И.п. - лежа на животе, на спине: самовытяжение.
- И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке, доставать руками до реек как можно выше.
- И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, захват рейки широко поставленными руками: прогибание в грудном отделе назад.

Висы на гимнастической стенке, наклонной плоскости применяются очень осторожно. Они выравнивают позвоночник в целом и используются

строго индивидуально. Висы выполняются главным образом смешанные, т.е. при помощи рук и ног и на небольшой высоте.

Вопрос о применении и выборе специального асимметричного корригирующего упражнения должен решаться сугубо индивидуально для каждого ребенка.

## **V. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения**

*Теория:* Подвижные игры как средство физического, эстетического и нравственного воспитания. Значение подвижных игр для формирования навыков правильной осанки, эмоционального настроения.

*Практические занятия:*

Использование игр с акцентированием внимания на правильную осанку, формирование координации движений. Упражнение «Цыганочка». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в исходное положение. Затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но для левой руки и правого колена, правой руки и левой пятки. Весь цикл выполняется три раза.

- Упражнение на развитие силы и выносливости: упражнение «Разведчик». Каждый участник должен проползти на животе (на спине) определенное расстояние, синхронно работая руками и ногами (головой вперед).

- Упражнение на развитие ловкости и координации: упражнение «Кошка». Каждый участник встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делает вдох, отводит голову назад, прогибает позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делает выдох, шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину вверх.

- Упражнение на развитие ловкости и координации: «Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

- Упражнение на развитие ловкости и координации: «Распускающий бутон»; «Ловушка»; «Совушка»; «Тише едешь, дальше будешь».

- Упражнения с акцентированием правильную осанку: растяжка «Звезда». Исходная позиция - лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом - левая рука и правая нога. Растяжка «Кобра».

- Релаксация «Пляж». Исходное положение - лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

*Формы и методы обучения:* занятие-игра; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* итоговое занятие.

## VI. Контрольные нормативы.

## VII. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## VIII. Медицинское обследование.

### Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Организация мероприятий, приуроченных к праздничным датам. 2. Профилактические беседы о вреде курения, алкоголя, употребления наркотиков.	По плану
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочных занятий (далее - УТЗ), периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.3	Правила поведения до, во время и после тренировочных занятий	Доведение обучающимся правил порядка и поведения в раздевалке, спортзале во время учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях	В течение года
1.4.	Медицинский контроль	- Текущее наблюдение за состоянием	В течение

		здоровья спортсменов, в том числе во время УТЗ; - ВПН (врачебно-педагогическое наблюдение) во время УТЗ, в том числе за отдельными спортсменами; - Допуск к УТЗ в соответствии с состоянием здоровья спортсмена на данный момент.	года
		- Контроль своевременного прохождения медицинских осмотров (1 раз в 6 мес.), наличие отметок о прохождении медосмотра в соответствующих документах.	2 раза в год
		- Контроль выполнения мероприятий по профилактике спортивного травматизма - Текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований - Комплектование аптек первой необходимости	Регулярно  Январь(в течении года по мере необходимости)
		- Санитарно-просветительская работа среди спортсменов и их родителей	Ежемесячно
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Мероприятия: - тематические беседы - встречи с ветеранами ВОВ; - просмотр патриотических фильмов;	По плану
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных и иных мероприятиях)	Участие в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - участие в городских мероприятиях; - проведение экскурсий, участие в выставках.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	
4.	Работа с родителями		
4.1.		Мероприятия: - привлечение к учебно-воспитательному процессу; - родительские собрания; - совместное участие на мероприятиях.	В течение года
5.	Волонтерское движение		
5.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, лекции, трансляции видеороликов	По плану

## 1.4 Планируемые результаты

### *Предметные результаты обучения:*

- обучающие знают и понимают: значение физических упражнений для здоровья; значение режима дня; значение профилактики формирования когнитивных и поведенческих нарушений; значение правильной осанки; простейшие правила охраны и укрепления здоровья; правила личной гигиены; правила предупреждения заболеваний (грипп, простуда).
- умеют: принимать правильную осанку и проверять ее правильность; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (4-6 упражнений); подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

### *Метапредметные результаты:*

владение навыками познавательной, учебно-оздоровительной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения;
- мотивация на здоровый образ жизни.

### *Личностные результаты:*

- умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую деятельность;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения: 01 января
2. Окончание: 31 декабря
3. Продолжительность по адаптивной дополнительной общеразвивающей программе для детей с интеллектуальными нарушениями - 52 учебные недели, 4,5 часов в неделю (3 раза по 1,5 часа), общее количество - 234 час.
4. Продолжительность тренировочного занятия - 1,5 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 40 мин.

### 2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, информационном, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий в учреждении имеется следующее оборудование:

#### Оборудование и спортивный инвентарь для проведения УТЗ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастическая стенка	пролет	2
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Гимнастические маты	штук	4
4.	Медицинбол (масса 1 кг)	штук	5
5.	Мяч баскетбольный	штук	2
6.	Мяч гимнастический	штук	4
8.	Палка гимнастическая	штук	10
9.	Скакалка	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	3
11.	Рулетка	штук	1
12.	Секундомер	штук	1

**Кадровое обеспечение:**

Требования к образованию тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре (АФК) в ГБУ ДО «СШ ВВЕ»: Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры и спорта (далее - АФКиС) или высшее образование в области АФКиС и/или дополнительное профессиональное образование по направлению профессиональной деятельности в области АФКиС.

К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость.

Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров. Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - повышение квалификации проводится не реже одного раза в три года.

**Информационное обеспечение программы:**

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <https://sport.sakhalin.gov.ru/>
3. <https://www.rsf-id.ru/>
4. <https://specialolympics.ru/>
5. <http://vve.sakhsport.ru/>

**2.3. Формы контроля****Оценка результатов освоения Программы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя по АФК. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

**Начальный контроль:**

- умение принимать правильную осанку;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (4-6 упражнений).

*Начальный контроль проводится в форме: опрос, наблюдение, анализ.*

*Используемые методы: беседа, опрос, наблюдение.*

**Промежуточный контроль:**

- умение принимать правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (4-6 упражнений).
- навык соблюдения правил личной гигиены.

*Промежуточный контроль в форме контрольного занятия.*

*Используемые методы: практическое занятие, опрос, наблюдение.*

### **Итоговый контроль:**

- освоение программы завершается сдачей нормативов по ОФП. Результаты сравниваются с результатами промежуточного контроля.

*Проводится в форме контрольного занятия.*

*Используемые методы: наблюдение, устный опрос и сдача контрольных нормативов.*

## **2.4.Оценочные материалы**

Оценочным критерием выполнения контрольных нормативов является положительная динамика показателей в сравнении результатами промежуточного контроля (анализ протоколов результатов контрольных нормативов на начало года и конец срока обучения).

Обучающиеся в группе 2 раз в год сдают контрольные нормативы для установления степени и уровня освоения Программы заявленными целям и планируемыми результатами.

### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1 .	Бег на 20 м с ходу	с	не более	
			4,1	5,1
1.2 .	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы весом 1 кг	количес т во раз	не менее	
			6	4
1.3 .	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количес т во раз	не менее	
			15	10
1.4 .	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			80	70

## 2.5. Методические материалы

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Практическое занятие	Соревновательно-игровой метод	Обсуждение, обобщение, награждение
2.	Теоретическая подготовка	Беседа, рассказ, показ, объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ, показ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
3.	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
4.	Специальная подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера - преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
5.	Тестирование и контроль	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

### **Форма организации деятельности обучающихся.**

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя по АФК и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий**

#### **Цели и задачи:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Основу организации занятий определяют следующие принципы:**

*Системность.* Развитие ребенка - процесс, в котором взаимосвязаны, взаимозависимы и взаимообусловлены все компоненты. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию обучающего.

*Комплексность (взаимодополняемость).* Развитие ребенка - комплексный процесс, в котором развитие одной функции (например, познавательной) определяет и дополняет развитие других (физических, творческих).

*Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям.* Реализация программы должна осуществляться (строиться) в соответствии с психофизиологическими закономерностями возрастного развития, с учетом состояния здоровья, факторов риска.

*Адекватность требований и нагрузок,* предъявляемых к обучающему в процессе занятий, способствует оптимизации занятий и повышению эффективности и дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном «подтягивании» дефицитарных (отстающих) функций.

*Постепенность и систематичность* в освоении и формировании физических, духовно-значимых функций, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

*Индивидуализация темпа работы* – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

*Повторность (цикличность повторения)* материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации функции.

*Методы проведения занятий:* основными методами, используемыми на занятиях являются: наглядный, объяснительно-иллюстративный метод обучения, практический, включающие в себя:

- объяснение, команду, счет, задание, разбор, поэтапное разъяснение заданий, методические указания, оценку;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровые методы, повышающие интерес к занятиям;
- демонстрацию наглядного материала, показ упражнений педагогом, звуковую сигнализацию;
- практическое выполнение упражнений.

## **Структура учебно-тренировочного занятия**

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков

(обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение умению применять приобретённые навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей физической подготовки.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за УТЗ деятельностью (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения УТЗ (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Техника безопасности**

#### **Общие требования безопасности:**

- к занятиям допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься адаптивной физической культурой;
- тренер-преподаватель по АФК и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- для УТЗ обучающиеся и тренер-преподаватель по АФК должны иметь спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель по АФК должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель по АФК должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя по АФК;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель по АФК;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- УТЗ проходят в спортивном зале согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;
- УТЗ должны проходить только под руководством тренера-преподавателя по АФК;
- тренер-преподаватель по АФК должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- перед началом УТЗ обучающиеся должны проделать интенсивную разминку;

- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель по АФК должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель по АФК должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя по АФК.

**Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.