

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская спортивная школа»

Принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
«29» августа 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская СШ»

С.Г. Захарова  
приказ № 150-д от 29.08.2025



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«МЫ ВСЕ МОЖЕМ»  
(адаптированная физическая культура)**

Возраст обучающихся: 5 лет-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

**Автор-разработчик:**  
Спицына Юлия Евгеньевна,  
тренер-преподаватель,  
Вохмянин Владимир Васильевич,  
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2025

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы все можем»(адаптированная физическая культура)	
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная	
<b>Сведения об авторах - педагогах, реализующих программу</b>		
1. ФИО	Спицына Юлия Евгеньевна	Вохмянин Владимир Васильевич
2. Год рождения	1986	1989
3. Образование	ГБПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж», Дошкольное образование, 2019; ООО «Инфоурок», Диплом о профессиональной переподготовке «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту», тренер, 2020, ООО «ИНТЕКС» Диплом о профессиональной переподготовке «Адаптивная физическая культура», 2020	ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2015, ООО «ИНТЕКС» Диплом о профессиональной переподготовке «Адаптивная физическая культура», 2020
4. Должность	тренер-преподаватель	тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	-	первая
6. Электронный адрес, телефон	89049828120@mail.ru	vova-vohmanin@mail.ru
<b>Сведения о программе</b>		
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и</li> </ul>	

укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детейинвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О

	<p>методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;</li> <li>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».</li> <li>- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».</li> <li>- Устав и локальные акты учреждения.</li> </ul>
Объем и срок освоения	1 год, 72 часа
Возраст обучающихся	5-18 лет
Вид программы	традиционная
Уровень программы	стартовый
Тип программы	авторская
Категории обучающихся	дети с ОВЗ и инвалидностью
<b>Характеристика программы</b>	
По месту в образовательной модели	программа разновозрастного детского объединения
Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- теория физической культуры и спорта</li> <li>- общая физическая подготовка</li> <li>- специальная физическая подготовка по избранному виду спорта</li> <li>- избранный вид спорта</li> </ul>
Ведущие формы метода образовательной деятельности	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, игровые и др.</p> <p>Формы: индивидуальные, групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.</p>
Формы мониторинга	прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП (степень освоения двигательного действия); участие в соревнованиях.
Дата утверждения и последней корректировки	29.08.25

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	стр. 6
1.1.Пояснительная записка	стр. 6
1.2.Цель и задачи программы	стр. 9
1.3.. Планируемые результаты	стр. 10
1.4.Содержание программы.	стр. 11
Учебно-тематический план	стр. 11
Содержание учебно-тематического плана	стр. 11
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	Стр.14
2.1. Условия реализации программы	стр. 14
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 18
2.3. Список литературы	стр. 20
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	стр. 21

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы все можем»(адаптированная физическая культура) (далее – Программа) является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах для детей с ОВЗ в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Программа авторская (приказ № 36 от 12.04.2022), составлена на основе типовых программ по основным видам спорта МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений.

Программа разработана в соответствии с **нормативно- правовыми документами:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р; 5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 N АБ-3924/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями 5 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».
- Устав и локальные акты учреждения.

Одним из условий повышения качества обучения детей с ОВЗ (*приложение 1*) является совершенствование учебно-воспитательного процесса, методов и средств физического воспитания. Среди них важнейшее место отводится укреплению здоровья занимающихся средствами физической культуры и спорта.

**Адаптивная физическая культура (АФК)** - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная - это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

**Актуальность программы.** Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей – инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Программа способствует развитию интереса у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом в районе все больше насчитывается детей с ограниченными возможностями здоровья, детей -инвалидов.

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в положительном влиянии занятий общей физической подготовке на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов. Предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям, самое, главное, желание достичь поставленную перед ними цель.

**Адресат программы** Реабилитация детей-инвалидов должна начинаться на самых ранних стадиях болезни, осуществляться непрерывно до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций. Для их реабилитации должна широко применяться спортивно-оздоровительная работа.

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 5-18 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, и предусматривает проведение теоретических, практических занятий, с учетом возрастных особенностей детей, а также объективных закономерностей развития, формирования систем организма, двигательных и других функций.

Программой предусмотрена возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня аномальных детей по культивируемым видам спорта в образовательном учреждении: легкая атлетика, шашки, настольный теннис, дартс.

Зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителя (законного представителя), на основании медицинского допуска и/или заключения психолого-медицинско-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида.

Количество занимающихся – 6-8 человек.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Уровневость программы:** программа ознакомительного (стартового) уровня.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 40 минут.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Общее количество часов	72
5	Недель I полугодия	17
6	Недель II полугодия	19
7	Начало занятий	01.09
8	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05. 30.12 – 8.01
9	Окончание учебного года	31.05

**Объём программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Перечень форм обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Перечень видов занятий:** индивидуальные или групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

**Перечень форм подведения итогов:** прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП (степень освоения двигательного действия); участие в соревнованиях.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности детей с ОВЗ и инвалидностью и улучшения их социально-трудовой адаптированности.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- освоить систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

**Развивающие:**

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, мышечной силы, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные и коррекционные:**

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма обучающегося;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**1.3 Планируемые результаты**

Результатом реализации программы является:

***Личностные результаты:***

У обучающихся будут сформированы:

- умение сотрудничать со сверстниками, прислушиваться к мнению других;
- умение оценивать свои возможности и распределять нагрузку;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;

***Метапредметные результаты:***

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- понимание учебной задачи, сформулированной педагогом;
- планирование своих действий на отдельных этапах работы;
- умение выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

***Предметные результаты:***

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- знание основных терминов, применяемых в спортивных играх и легкой атлетике;
- знание правил спортивных игр (дартс, шашки, настольный теннис);
- умение выполнять самостоятельно комплексы упражнений;
- владение приемами профилактики травматизма и применение их в жизни;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**1.4. Содержание программы**

## Учебно – тематический план

№ п./п.	Раздел программы	Количество часов			<b>Формы/ методы контроля/ аттестации</b>
		всего	теория	практика	
1.	<b>Теория физической культуры и спорта</b>	3	3	0	Тест, беседа
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	46	-	46	Степень освоения двигательного действия
3.	<b>Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта</b>	10	-	10	Степень освоения двигательного действия
4.	<b>Избранный вид спорта</b>	12	-	12	Наблюдение, участие в соревнованиях
4.1	легкая атлетика	3	-	3	
4.2	шашки	3	-	3	
4.3	настольный теннис	3	-	3	
4.4	дартс	3	-	3	
5.	<b>Открытое занятие для родителей</b>	1	-	1	Наблюдение, беседа, опрос родителей
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

### **Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения**

<b>№ п.п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Соотношение объемов в %</b>
1	Теория физической культуры и спорта	4%
2	Общая физическая подготовка	64%
3	Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта	14%
4	Избранный вид спорта	17%
5	Открытое занятие для родителей	1%

### **Содержание учебно – тематического плана**

#### **Раздел 1. Теория физической культуры и спорта**

##### **Теория.**

Темы пятиминуток:

Правила пользования инвентарём.

Изучение элементарных правил гигиены.

Изучение правил подвижных игр.

Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой – бег, прыжки, метание.

Требования безопасности во время занятий подвижными играми.

**Формы/ методы контроля/аттестации:** тест, беседа

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Практика.**«**Корригирующие упражнения**» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений, коррекции и развития внимания, развития навыка расслабления мышц, развития выносливости. А также включаются упражнения для укрепления и развития мышц спины, укрепления мышечно-связочного аппарата, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, упражнения на растяжение мышц.

**Упражнения, развивающие основные двигательные умения и навыки:** различные виды построений и перестроений; различные виды бега, прыжков; упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов; упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании, которые направлены на развитие и коррекции пространственно-временной дифференцировки.

А также упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

**Игры:** подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр и линейные эстафеты.

Упражнения подбираются тренером-преподавателем индивидуально с учётом особенностей развития и заболеваний ребёнка.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

### Развитие силы (силовая подготовка).

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений; упражнения с отягощениями: набивные мячи, гантели, вес партнера.

### Статические упражнения.

Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)

**Формы/ методы контроля/аттестации:** контрольные нормативы.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка по избранному виду спорта**

Содержание и методика работы будет составлена в соответствии с индивидуальным планом по избранному виду спорта для каждого обучающегося на основе психофизического развития детей с ОВЗ различных категорий и инвалидности.

## **Раздел 4. Избранный вид спорта**

### **Практика**

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»: прыжки в длину с места, отталкивание в прыжках в длину с разбега, приземления, прыжки в длину с разбега, специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м.

#### **Шашки.**

1. История возникновения шашечной игры. Шашечный кодекс. Разновидности шашек. Появление шашек на Руси. Правила игры. Нотация. Шашечная азбука: доска, шашки, ходы, бой, дамка. Практические занятия.
2. Миттельшпиль (середина игры). Сила центральных шашек перед бортовыми. Изолированные шашки (нападение на слабую шашку). Игра в середине партии. Отсталые шашки (a1, h2). Фланги. Ударные колонны. “Золотые шашки”. Последовательность захвата центральных полей (f4, затем c5). Определение комбинации. Финальные удары. Простейшие элементы комбинации: устранение “мешающих” шашек и “доставка” недостающих, подрыв дамочных, слабых полей, вскрытие. Расчет и план игры. Простейшие приемы. Идея и механизм комбинаций. Борьба против центральных шашек соперника. Важность колонны q1, f2, E3 (b8, C7,d6). Способы постановки “кола” и “тычка” для атаки в центре. Практические занятия.
3. Стратегия и тактика. Основы шашечной теории. Сущность и цель игры в русских шашках. Фланги. Элементы шашечной позиции. Понятие о комбинации. (1, 2-ходовки) и позиционные приемы (оппозиция, размен). Основные стадии партии: начало, середина, окончание. Связь теории с практикой; кодекс новичка. Позиционные приемы игры. Понятия. Тактические приемы игры. Общие вопросы теории, понятия, термины. Практические занятия.

4. Дебют. Значение дебютов. Идеи дебютов. Начало партии. Цель хода сд4. Развитие левого фланга белых (игра за белых). Порядок введения шашек в игру. Знакомство с дебютами: "отыгрыш" белыми и черными (первые 5-6 ходов); начальные ходы дебютных систем: "кол", "тычок". Практические занятия.
5. Эндшпиль (окончание). Нормальные окончания. Петля, двойная петля, четыре дамки против одной, меньшая сторона на главной дороге и без неё (квадрат), три дамки против одной. Понятия: "размен", "скользящий размен", "оппозиция", "запирание", "столбняк", "петля", "застава", "вилка" (распорка), "распутье", "трамплин". Дамочные окончания (1x1, 2x1, 3x1). Спортивный режим и гигиена: гимнастика, сон, питание, купание, двигательная активность. Физическая подготовка. Личная гигиена шахиста. Методы закаливания. Практические занятия.
6. Шашечная композиция. Композиция – область шашечного творчества. Основные виды (жанры) композиции: проблемы, этюды, задачи, комбинации. Практические занятия.
7. Итоговое занятие.

### **Настольный теннис.**

1. История возникновения игры.
2. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
3. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
4. Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

### **Дартс.**

1. Вводное занятие: правила поведения на занятиях, порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.
2. Элементы техники дартс: виды позиций для броска, хватка дротика, работа руки при броске, значение однообразия действий, ошибки, допускаемые при броске.
3. Правила и виды игр.

### **Раздел 5. Открытое занятие для родителей**

**Практика.** Открытое занятие для родителей, законных представителей с целью предоставить возможность родителям увидеть, как проходит учебно-тренировочный процесс, оценить успехи ребенка, задать тренеру-преподавателю вопросы, оставить письменный отзыв, а ребенку – продемонстрировать свои достижения. Родители заполняют анкету- отзыв (*приложение 2*).

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Условия реализации программы**

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

<b>Вид помещения</b>	<b>Основное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
Спортивный зал	<input checked="" type="checkbox"/> Организованная образовательная деятельность <input checked="" type="checkbox"/> Досуговые мероприятия	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия, настольного

		тенниса, набор шашек, дартс,
--	--	------------------------------

Наличие разнообразного физкультурно – спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий.

*Техническое оснащение:* музыкальный центр, ноутбук. К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям.

#### *Оборудование*

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Массажные дорожки, коврики	1
	Дорожка-змейка (канат)	1
	Скамейка гимнастическая	2
Для катания, броски, ловли, метания	Мешочек с грузом малый	10
	Наборы для метания в цель	2
	Кольцеброс	1
	Щит для метания	1
	сетка	1
Для прыжков	Скакалка	15
Для ползания, лазанья, подлезания	Канат гладкий	1
	Стенка гимнастическая	1
	Скамейка гимнастическая	1
	Палка гимнастическая	10
Для общеразвивающих упражнений	Мячи разных размеров (резиновые, волейбольные)	10
	Обручи	15
Настольный теннис	Стол для настольного тенниса,	4
	Ракетка теннисная,	8
	Шарик теннисный	12
Шашки	Набор шашек с доской	4
Дартс	Мишень	2
	дротики	2 набора

#### *Кадровое обеспечение.*

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и/или профессиональную переподготовку по программе «Адаптивная физическая культура».

*Методическое обеспечение.* Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и

снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильтственные движения.

У многих детей с ДЦП нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с ДЦП. В ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильтенных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

Данная программа представляет описание основных организационно-педагогических и методических аспектов работы тренеров-преподавателей с учащимися с учетом современных требований, раскрывает формы и показывает значимость регулярной совместной работы с родителями, по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки ребят, пропаганде знаний по медицине и гигиене, формированию здорового образа жизни. Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

#### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

#### Формы, методы, приемы

№п/п	Раздел	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое,	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный,	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки

		контрольное занятие, диагностика	практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	гимнастические, Гимнастические доски, скакалки, <u>Методические материалы:</u> картинки, карточки, наглядно-дидактические пособия
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, набивные мешочки, мячи <u>Методические материалы:</u> картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, конусы, стойки, фишki, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Мячи, конусы, стойки, фишki, кубики др.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

		соревнований	
--	--	--------------	--

Так же при проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

*Повторный метод* - основная цель выполнять движения, действия, задания определенной числа раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

*Игровой метод* – движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

*Соревновательный метод* - упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

*Темповой* – выполнение упражнений с заданной скоростью.

*Переменный* – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

*Контрольный* – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

*Круговой* – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

*Интегральный* – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля боя».

Технологии, используемые на учебном занятии.

*Личностно-ориентированные технологии*, направленные на учет индивидуального(субъектного) опыта ребёнка, на самопознание и самореализацию через создание ситуации успеха, сотрудничество детей, педагогов, родителей.

*Технологии проблемного обучения*, направленные на включение детей в процесс обучения, через создание таких ситуаций, в которых ребёнок проявляет самостоятельность и активность.

*Здоровьесберегающие технологии*, направлены на создание для спортсменов безопасных и благоприятных условий при проведении тренировочного процесса.

*Дистанционные технологии*, которые используются при необходимости, направлены на поддержание непрерывного обучения детей. Реализуются через ресурсы Интернет (Whatsapp, Google-форма).

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

В начале учебного года проводится входной контроль с целью определения уровня развития детей, их способностей.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Промежуточная аттестация проводится по окончанию 1 полугодия, итоговая аттестация, по окончанию учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по ОФП и СФП по избранному виду спорта.

Итоговая аттестация проводится комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения аттестации присутствует тренер-преподаватель отделения, а также могут присутствовать родители (законные представители) обучающихся.

По итогам промежуточной и итоговой аттестации заполняются протоколы.

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В Программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Основными критериями оценки занимающихся по Программе, стартового уровня, являются – регулярность посещения занятий, положительная динамика при выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, выполнения технических элементов.

Так же для оценки прироста показателей физических качеств используется формула, предложенная В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V2 + V1)}$$

Где W-темпы прироста показателей физических качеств (%)

V1-исходный уровень

V2-конечный уровень

#### Шкала оценки прироста показателей физических качеств

Темпы роста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физических упражнений
Свыше 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

С целью сбора информации о деятельности детского объединения и учреждения в целом проводится анкетирование родителей.

### **2.3. Список литературы**

#### **Для педагогов:**

1. Актуальные подходы к обеспечению комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей инвалидов в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции.- Екатеринбург, 2018.
2. Бекмансуроев Х.А. Выбор пути физического совершенства и здоровья.-Елабуга:Изд-во ООО «Андерсен», 2010
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.
5. Елисеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера/С.П. Елисеев.-М.: ООО «ПРИНЛЕТО»,2021.
6. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. пособие, 2006
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать .-М.: АСТ; Астрель,2004.-863с.
- 10.«Управление комплексной реабилитацией и абилитацией инвалидов, в том числе детей-инвалидов в организациях, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность»: методические рекомендации/ост.: Я.С. Алешанова (и др.), 2018.

#### **Литература для учащихся (родителей):**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образованияРоссии.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.
2. Детская олимпийская энциклопедия/Д.Пейдж; Пер. с англ.-М.:ООО «Издательство «Олимп», 2002
3. Такач А. Шестьдесят олимпийских лет/Пер.сангл.М. Дементьевой, 2001

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

- |   |                                                                 |         |
|---|-----------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Основные категории детей с ограниченными возможностями здоровья | стр. 22 |
| 2 | Анкета-отзыв (для родителей)                                    | стр. 25 |

## Основные категории детей с ограниченными возможностями здоровья

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети, состояние здоровья или психическое развитие которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания.

*Диапазон различий в образовательных услугах, оказываемых детям с ОВЗ чрезвычайно велик:* от возможности при специальной поддержке на равных обучаться вместе с нормально развивающимися сверстниками до необходимости адаптированной к их возможностям индивидуальной программы образования. При этом столь выраженный диапазон различий наблюдается не только по группе с ОВЗ в целом, но и в каждой входящей в нее категории детей.

*Группа детей с ОВЗ чрезвычайно неоднородна.* Наиболее распространенной является классификация нарушений развития, предложенная В.В. Лебединским. В ней выделяются шесть видов дизонтогенеза:

1. Психическое недоразвитие, типичной моделью которого является умственная отсталость.
2. Задержанное развитие — полиформная группа, представленная разнообразными вариантами инфантилизма, нарушений школьных навыков, недостаточностью высших корковых функций и т. д. В отличие от умственной отсталости характеризуется парциальной ретардацией и разными степенями обратимости.
3. Поврежденное психическое развитие описывает случаи, при которых ребенок имел достаточно длительный период нормального развития, нарушенного заболеваниями (прежде всего, центральной нервной системы) или травмами.
4. Дефицитарное развитие представляет собой варианты психофизического развития в условиях глубоких нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.
5. Искаженное развитие — сочетание недоразвития, задержанного и поврежденного развития.
6. Дисгармоническое развитие — нарушения в формировании личности. Типичной моделью данного вида дизонтогенеза могут быть различные формы психопатий.

**С учетом приведенной классификации, совместное обучение и воспитание может быть рекомендовано следующим категориям детей с ОВЗ:**

**1. Задержанное развитие** -к которому относятся как случаи замедленного психического развития («задержка темпа психического развития»), так и относительно стойкие состояния незрелости эмоционально-волевой сферы и интеллектуальной недостаточности, не достигающей умственной отсталости (*МКБ-10, в т.ч. Специфические расстройства развития школьных навыков.*).

**2. Дефицитарное развитие:** нарушения в развитии, обусловленные патологией отдельных анализаторных систем: зрения, слуха, речи, опорно-двигательного аппарата, а также рядом инвалидизирующих хронических соматических заболеваний.

**2.1. Нарушения слуха**— снижение слуховой функции разной степени выраженности. Эту группу составляют слабослышащие дети, дети с тугоухостью – дети с частичной недостаточностью слуха (от 15 – 20 дБ до 75 дБ), приводящей к нарушению речевого

развития. Они способны на основе слухового восприятия речи окружающих накопить минимальный запас слов, хотя и не полноценных по своему фонетическому оформлению (*Международная классификация тугоухости, утвержденная ВОЗ (1997), классификация тугоухости Б.С. Преображенского, 1955 г.*)

**2.2. Нарушения зрения** – снижение зрительной функции разной степени выраженности. Этую группу составляют слабовидящие дети – это дети с остротой зрения от 0,05 (5%) до 0,2 (20%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками, а также дети с более высокой остротой зрения, но имеющие некоторые другие нарушения зрительных функций, например, резкое сужение границ поля зрения (*Международная классификация нарушений зрения (ВОЗ), классификация нарушений зрения Литвака А.Г., 1985 г.*).

**2.3. Нарушения речи** – фонетико-фонематические нарушения речи по типу механической дислалии, тяжелые нарушения речи (дизартрия, заикание умеренной и выраженной степени), нерезко выраженное общее недоразвитие речи (4 уровень развития речи по Т.Б. Филичевой), нарушения письменной речи (дизграфия, дислексия). Данную группу составляют дети с психофизическими отклонениями различной выраженности, вызывающими расстройства коммуникативной и обобщающей (познавательной) функции речи. От других категорий детей с особыми потребностями их отличает нормальный биологический слух, зрение и полноценные предпосылки интеллектуального развития (*клинико-педагогическая классификация нарушений речи С.С. Ляпидевского, Б.М. Гринштун; психологопедагогическая классификация Р.Е. Левиной*).

**2.4. Нарушения опорно-двигательного аппарата** – двигательные нарушения, имеющие разные причины и разную степень выраженности, ДЦП, врожденные и приобретенные деформации ОДА, вялые параличи верхних и нижних конечностей, парезы и парапарезы верхних и нижних конечностей и т.п. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у детей с патологией опорно-двигательного аппарата отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями скоординированности, темпа движений, ограничение их объема и силы. Они приводят к невозможности или частичному нарушению осуществления движений скелетно-мышечной системой во времени и пространстве (*МКБ-10, классификация ДЦП К.А. Семеновой, 1972 г.*)

**2.5. Соматические заболевания** – нарушения обмена веществ; бронхиальная астма, врожденные пороки сердца, хронический нефрит; хронический пиелонефрит и т.п. (*МКБ-10*)

**3. Исаженное развитие:** *Детский аутизм* – сочетание нормального интеллектуального развития с негрубыми аффективными проблемами и трудностями становления активных взаимоотношений с окружающими. У всех детей с аутизмом нарушено развитие средств коммуникации и социальных навыков. Общими для них являются аффективные проблемы и трудности становления активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, которые определяют их установки на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность собственного поведения (*концепция Лебединского В.В., Никольской О.С., Письмо МО РФ «Организация помощи аутичным детям», от 24 мая 2002 г. N 29/2141-6; «Методические рекомендации по организации работы центров помощи детям с РДА». – Вестник образования России. – 2002. – N 13, от 3 апреля 2003 г.*).

**4. Множественные нарушения** – к множественным нарушениям детского развития относят сочетания двух или более психофизических нарушений (зрения, слуха, речи, и др.) у одного ребенка. Например, сочетание слабовидения и детского аутизма, сочетание нарушения опорно-двигательного аппарата и нарушений речи. В качестве синонимов в литературе используются и другие термины: сложный дефект, сложные аномалии развития, сочетанные нарушения, комбинированные нарушения и, все более утверждающееся в последнее время, - сложная структура дефекта, сложная структура нарушения или множественное нарушение (*Письмо МО РФ «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект» от 3 апреля 2003 г. № 27/2722-6*).

**Анкета-отзыв (для родителей)**

Дата и время тренировочного занятия \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Отзывы, замечания и предложения по ведению занятия

---

---

---

---

Предложения и отзывы по работе СШ

---

---

---

---

Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию) \_\_\_\_\_

**АНКЕТА**

*Уважаемые родители! Предлагаем Вам принять участие в анкетировании. Целью анкетирования является сбор информации, которая в дальнейшем будет использована для оптимизации учебного процесса. Просим Вас внимательно и искренне ответить на вопросы анкеты.*

Дата и время открытого занятия \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

**I. По какому принципу Вы выбрали данную организацию дополнительного образования?**

1. В данном учреждении есть желаемый вид спорта;
2. Организация находится достаточно близко к дому;
3. Работают опытные тренеры-преподаватели;
4. Удобный режим занятий;
5. другое \_\_\_\_\_

**II. Чем Вы руководствовались при выборе тренера-преподавателя?**

1. Рекомендациями знакомых;
2. Высокой квалификацией тренера-преподавателя;
3. Результатами обучающихся;
4. Случайным выбором;
5. другое \_\_\_\_\_

**III. Определите, пожалуйста, цель посещения Вашим ребёнком СШ (Вы можете отметить 2-3 цели):**

1. поддержать и улучшить здоровье;
  2. овладеть выбранным видом спорта;
  3. улучшить телосложение и осанку;
  4. иметь дополнительную возможность общения ребёнка со сверстниками;
  5. развить силу, ловкость и другие физические качества;
  6. достичь высоких спортивных показателей, участвовать всоревнованиях;
  7. сформировать заинтересованность в здоровом образе жизни;
  8. другое \_\_\_\_\_
- 

**IV. Позволило ли данное открытое занятие полностью оценить Вашего ребёнка?**

1. да;
2. не в полной мере;
3. нет (напишите почему) \_\_\_\_\_

**V. Какие изменения Вы отметили у своего ребёнка по завершении образовательной программы?**

1. Оздоровление ребёнка - стал меньше болеть простудными и заболеваниями;
2. техническое выполнение основных спортивных элементов;
3. развитие таких качеств, как смелость, решительность, упорство, стрессоустойчивость;
4. развитие самостоятельности и само организованности;
5. повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
6. желание и умение добиваться лучших результатов, стремление к победе;
7. другое \_\_\_\_\_

**VI. Будете ли Вы рекомендовать СШ своим друзьям и знакомым?**

1. да;
2. нет.

**VII. Ваши предложения и замечания по усовершенствованию образовательного процесса:** \_\_\_\_\_

---

---

*Благодарим за сотрудничество!*

## **АННОТАЦИЯ**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы все можем» (адаптированная физическая культура) является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах для детей с ОВЗ в МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ».

Программа авторская, составлена на основе типовых программ по основным видам спорта МАУ ДО «Слободо-Туринская СШ» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для специальных коррекционных учреждений.

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности детей с ОВЗ и инвалидностью и улучшения их социально-трудовой адаптированности.

Программа способствует развитию интереса у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы состоит в положительном влиянии занятий общей физической подготовке на здоровье обучающихся. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов. Предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям, самое, главное, желание достичь поставленную перед ними цель.

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 5-18 лет, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, и предусматривает проведение теоретических, практических занятий, с учетом возрастных особенностей детей, а также объективных закономерностей развития, формирования систем организма, двигательных и других функций.

Зачисление на обучение осуществляется по заявлению родителя (законного представителя), на основании медицинского допуска и/или заключения психолого-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида. Количество занимающихся – 6-8 человек.

Программа ознакомительного (стартового) уровня. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 40 минут.

Объём программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Программой предусмотрена возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня аномальных детей по культивируемым видам спорта в образовательном учреждении: легкая атлетика, шашки, настольный теннис, дартс.