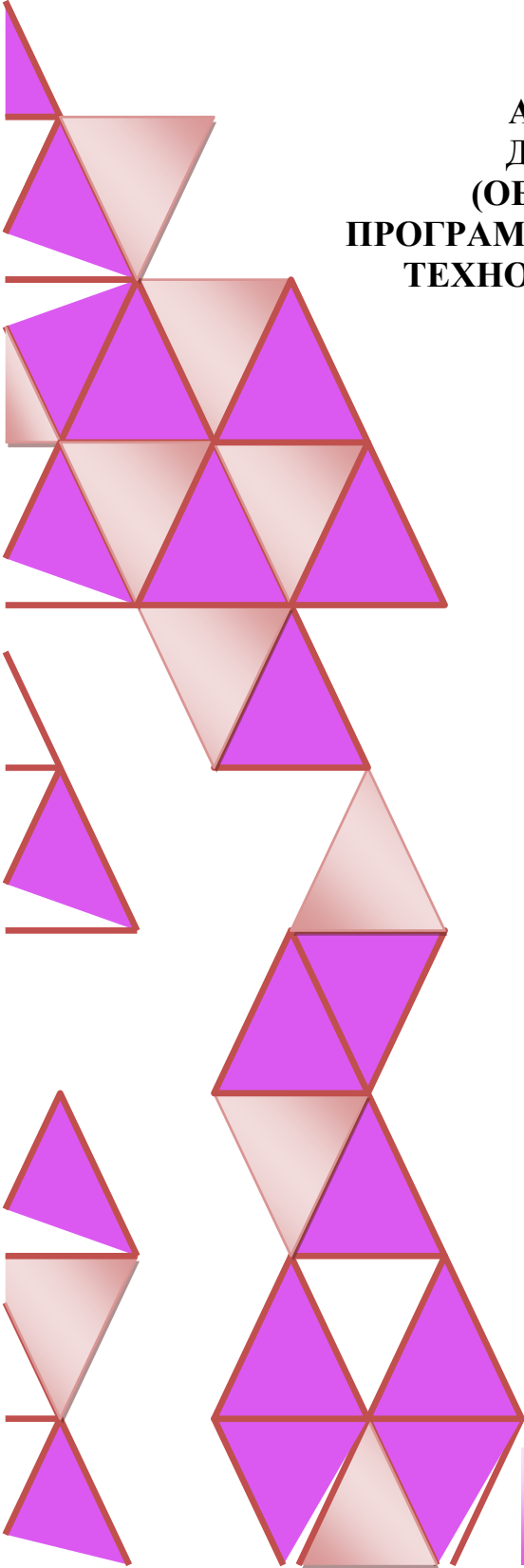


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»
Базовая профессиональная образовательная организация, обеспечивающая
поддержку региональной системы инклюзивного профессионального образования
инвалидов
(ОГБПОУ УТОТиД – БПОО)



АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА «ШКОЛА АДАПТИВНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
#МИРБЕЗГРАНИЦ»

Авторы разработки:

преподаватель по адаптивной
физической культуре и спорту
Усольцев Константин Игоревич

г. Ульяновск, 2022

Структура Программы

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик Программы	3
	1.1.Пояснительная записка	3
	1.2.Цель и задачи Программы	8
	1.3.Планируемые результаты	10
	1.4.Учебный план	11
	1.5.Календарный учебный график	17
	1.6.Содержание Программы	22
	1.7.Учебно-методическое обеспечение Программы	32
Раздел 2	Организационно-педагогические условия	36
	2.1.Материально-техническое обеспечение	36
	2.1.1.Общие требования к обстановке в спортивном зале:	37
	2.2. Кадровое обеспечение	40
	2.3.Методическое сопровождение	40
	2.4.Формы аттестации. Оценочные материалы.	45

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Школа адаптивных технологий оздоровления #МИРБЕЗГРАНИЦ» (далее – Программа) является общеразвивающей программой, направленной на физическое воспитание лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), формирование компетенций в области проектирования индивидуального оздоровления, применения в соответствии с индивидуальными потребностями техник и методик адаптивной физической культуры.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, предназначена для реализации в специальных условиях Областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ульяновский техникум отраслевых технологий и дизайна» (далее – ОГБПОУ УТОТиД): спортивный зал; специальное, с учетом нозологий участников Программы спортивное, игровое оборудование; адаптированные техники и технологии, применяемые для обучения и оздоровления лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Уровень реализации Программы содействует:

- ✓ формированию и развитию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организации свободного времени лиц с ОВЗ [Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1];

- ✓ формированию устойчивой мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту [Концепция развития дополнительного образования детей].

Программа разработана в соответствии со следующей нормативно – правовой базой:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Федеральный закон № 273-ФЗ, ФЗ № 273);

- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);

✓ План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р);

✓ Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

✓ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

✓ Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26: «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

✓ «Конвенция о правах инвалидов» (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года, ратифицирована Федеральным законом от 03.05.2012 № 46-ФЗ);

✓ Устав ОГБПОУ УТОТиД.

Актуальность Программы.

Программа представляет каждому участнику из числа лиц с инвалидностью и ОВЗ возможность реализации индивидуальной потребности в оздоровлении.

Содержание Программы направлено на формирование у обучающихся с инвалидностью и ОВЗ комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развитие широкого круга основных физических и специальных качеств; повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств.

Программа характеризуется подбором специальных упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности, используемых с учетом нозологий обучающихся.

Отличительные особенности Программы.

Особенность Программы заключается в последовательном формировании у лиц с ОВЗ осознанного отношения к своему здоровью, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в поддержании здорового образа жизни на основе применения специального спортивного, игрового оборудования; адаптированных техник и технологий индивидуального оздоровления.

Особенность Программы проявляется в развитии социально-психологических качеств и социальной адаптации обучающихся лиц с инвалидностью и ОВЗ средствами адаптивного физического воспитания и специально организованных тренингов.

Программа, как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует обычные уроки физической культуры в ОГБПОУ УТОТиД, а является их логическим продолжением. В Программе предусматривается не только освоение

обучающимися определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и приемов саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

В Программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

Содержание учебного материала Программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Отличительной особенностью Программы является использование в работе тренажеров, которые не только привлекают внимание обучающихся, но и помогают преподавателю следить за состоянием обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья во время и после занятий, скоординировать нагрузку.

Адресат Программы.

Обучающиеся 13-18 лет из числа лиц с инвалидностью и ОВЗ, имеющие следующие виды нарушения здоровья:

- нарушения зрения;
- нарушение слуха;
- нарушение опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА);
- недостаточное физическое развитие, включая нарушения развития общей и мелкой моторики;
- нарушения интеллекта различной степени выраженности;

При составлении данной Программы были учтены следующие факторы:

- охрана и укрепление здоровья обучающегося из числа лиц с инвалидностью и ОВЗ, помощь родителям в его дальнейшей реабилитации;
- заболевание и возраст обучающегося;

- сопутствующее отставание в развитии;
- интерес обучающегося в дальней адаптации и реабилитации;
- гиперактивность;
- дефицит общения со сверстниками;
- коллективное сотрудничество педагога, обучающегося и его родителей в ходе реализации программы.

Объем Программы. Реализация Программы рассчитана на 144 часа в год – 1 год обучения.

Формы обучения.

Основной формой обучения является групповые занятия с применением адаптированных технологий построения индивидуального образовательного маршрута с учетом потребностей обучающегося.

Разработка адаптированного индивидуального учебного плана строится с учётом возможностей и состояния здоровья.

В организации занятий по Программе основными формами работы являются:

- ✓ групповые, индивидуальные тренинги;
- ✓ адаптированные практические занятия в соответствии с требованиями адаптированной Программы.

Методы обучения.

На практических занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней: словесный; наглядный; практический; визуализации процессов деятельности.

В Программу включены следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка (основы знаний).
2. Практическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно во время занятий. Она тесно связана с физической, моральной и волевой подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие инструкции по технике выполнения упражнений; технологий применения

специального спортивного, игрового оборудования; подготовке и оснащению индивидуальных мест на занятиях.

В раздел практической подготовки включены специально подобранные адаптированные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на все мышечные группы у обучающегося; тренинги на развитие психологической устойчивости, а также коммуникативности.

Практическая часть Программы содержит следующие разделы:

1. Общефизическая подготовка: гимнастика; упражнения на расслабление и дыхание; упражнения для формирования правильной осанки; пассивная гимнастика, упражнения для развития мелкой моторики, зрения; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений, равновесия, мышц кистей рук и пальцев, внимания и т.д.
2. Адаптированные подвижные игры.
3. Соревновательная подготовка.
4. Социально-психологическая подготовка.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономический час (45 минут - занятие, 10 мин - перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 10 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в Школу осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам. (*Приказ № 1008, п.7*).

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: обеспечение оздоровительного воздействия адаптированных физических упражнений, спортивных игр на обучающихся лиц с ОВЗ посредством применения адаптированных техник и технологий обучения, социально-психологических тренингов в специальных условиях ОГБПОУ УТОТиД.

Реализация Программы направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительные:

- ✓ профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- ✓ развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

Воспитательные:

- ✓ воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;
- ✓ воспитание общей культуры;
- ✓ воспитание в детях 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 занимающихся осознанного отношения к своему здоровью мотивации к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты:

✓ повышение реабилитационного потенциала обучающихся лиц с инвалидностью и ОВЗ через коррекцию физического развития;

✓ развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Формирование универсальных компетенций:

✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

✓ умения включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

✓ включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать

способы их исправления;

✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Специальные условия	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Введение (2час)					
1.1.	Водное занятие. Знакомство с целью и задачами Программы. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	2		2	Подбор специального оборудования под нозологии обучающихся: для лиц с проблемами слуха: подбор звукоусиливающей аппаратуры, установка акустической системы (системы свободного звукового поля), информационной индукционной системы; для лиц с проблемами зрения – подбор сигнальных лент, оборудования выполненного в ярких цветах; для лиц с НОДА обеспечена возможность передвижения с учетом разворота кресла-коляски, увеличена ширина прохода	Входная диагностика
2.	Раздел 2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (36 часов)					
2.1	Упражнения для укрепления осанки	8		8	Изменение дозировки выполнения оздоровительной и корригирующей гимнастики: для лиц с НОДА – увеличение количества повторения упражнений, увеличение дозировки, применение специального оборудования: маты, мячи, фитболы, беговая дорожка; для лиц с проблемами зрения – применение звуковых мячей, яркого инвентаря; для лиц с НОДА – применяются маты, тренажер иппотерапии, фитболы, беговая дорожка; для слабослышащих применяются средства усиления звука	Демонстрация выполнения Индивидуальный контроль выполнения Самоконтроль Контроль напарника (другого обучающегося в роли эксперта)
2.2.	Упражнения для органов зрения	8		8	Применять оборудование с сигнальным цветом окраски	Индивидуальный контроль

						выполнения
2.3.	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	8		8	Предусматривать постепенность и интенсивность упражнений для всех групп нозологий. Для обучающихся с проблемами зрения, слуха, НОДА предусматривать постепенность и интенсивность упражнений для всех групп нозологий, дифференцированный повтор	Индивидуальный контроль выполнения
2.4.	Дыхательная гимнастика	8		8	Для лиц с нарушениями слуха использовать визуальные карты	Контроль напарника (другого обучающегося в роли эксперта)
2.5.	Общеразвивающие упражнения на фитболах	4		4	Держать равновесие. Выполнять упражнения постепенно и не спеша	Индивидуальный контроль выполнения
3.	Раздел 3.Адаптированные легкоатлетические упражнения 24 часов)					
3.1.	Дозированная ходьба и бег	8		4	Для обучающихся с НОДА может быть предложена опора. Для обучающихся с проблемами слуха, требуется использовать усилители звука. Для обучающихся с нарушением зрения требуется использовать разметку на дистанции, а также можно назначить сопровождающего из числа обучающихся по программе	Контрольные упражнения Тестирование Приседания с опорой, пройти дистанцию с опорой. прыжки в длину с места, метания теннисного мяча и гранаты на дальность, толкание ядра.
3.2.	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений	8		4		
3.3.	Характеристика основных физических качеств.	8		8		
4.	Раздел 4.Элементы адаптированных подвижных игр (8 часов)					
4.1.	Малоподвижные игры.	8		8	Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности. Объяснение содержания игры сопровождается визуализацией элементов последовательности движений игры.	Текущий, контрольные игры. Боулинг. Найти предметы. Корнхол. Метание мяча
4.2.	Игры с мячом.	8		8		

					Лица с НОДА в игре передвигаться с опорой. При организации игр с лицами, имеющими нарушения слуха используются звуковые мячи. Для лиц с нарушениями зрения используется сигнальная разметка площадки	
5.	Раздел 5.Элементы спортивных игр (20 часов)					
5.1.	Игры на зрительно-моторную функцию и развитие зрительно-моторной коррекции	4		4	Требуется использование ориентиров при передвижении: звуковые мячи, сигнальные ленты. Для обучающихся имеющих проблемы слуха, зрения, НОДА показывать наглядно технику выполнения движений, при этом требуется ориентироваться на сохранные функции. Учащиеся с НОДА выполняют упражнения на матах или используя другую опору.	Контрольные игры
5.2.	Игры на внимание и развитие памяти, ориентировку в пространстве	4		4		
5.3.	Игры на развитие быстроты реакции и точности движений	4		4		
5.4.	Игры на развитие коррекции осанки	4		4		
5.5.	Игры с бегом и прыжками	4		4		
6.	Раздел 6.Гимнастика (20 часов)					
6.1.	Строевые упражнения	4		4	Для обучающихся имеющих проблемы слуха, зрения, НОДА показывать наглядно технику выполнения движений, при этом требуется ориентироваться на сохранные функции. Учащиеся с НОДА выполняют упражнения на матах или опираясь о шведскую стенку. Для лиц, имеющих нарушения зрения, использовать яркие ориентиры, для лиц с нарушением слуха применяются усилители звука.	Прохождение квеста с использованием силовых упражнений Лазанье по шведской стенке, преодоление препятствий
6.2.	Общеразвивающие упражнения	4		4		
6.3.	Элементы акробатики	4		4		
6.4.	Лазанье и преодоление препятствий	4		4		
6.5.	Равновесие. Висы и опоры	4		4		
7.	Раздел 7. Упражнения на развитие коммуникативных навыков (12 часов)					
7.1.	Упражнения с элементами народных танцев	8		8	Постепенное изучение движений. Использовать усилители звука и опор.	Тренинги с музыкальным сопровождением
7.2.	Упражнения - тренинги	8		8		
7.3.	Упражнения в парах	8		8		
8.	Раздел 8.Итоговое занятие (2час)					
8.1.	Итоговое занятие – демонстрация деятельности на II межрегиональном фестивале Инклфест «Крылья»	2		2	Для лиц с НОДА использовать опору или сопровождающего из числа обучающихся Программы. Для лиц с нарушением зрения использовать яркую разметку и ориентир. Для лиц с нарушением слуха использовать	II межрегиональный фестиваль Инклфест «Крылья»

					усилители звука. Перед демонстрацией провести разминку, поддерживать самостоятельность выполнения.	Квест игра Преодоление полосы препятствий
		Итого часов:	144 часа			

1.5. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Специальные условия	Форма контроля
I	Раздел 1. Введение. (2 час)						
			Традиционная	2	Водное занятие. Знакомство с целью и задачами программы. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.	Подбор специального оборудования под нозологии обучающихся: для лиц с проблемами слуха: подбор звукоусиливающей аппаратуры, установка акустической системы (системы свободного звукового поля), информационной индукционной системы; для лиц с проблемами зрения – подбор сигнальных лент, оборудования выполненного в ярких цветах; для лиц с НОДА обеспечена возможность передвижения с учетом разворота кресла-коляски, увеличена ширина прохода	Входная диагностика
2.	Раздел 2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (36 часов)						
				8	Упражнения для укрепления осанки	Изменение дозировки выполнения оздоровительной и корригирующей гимнастики для лиц с НОДА – увеличение количества повторения упражнений, увеличение дозировки, применение специального оборудования: маты, мячи, фитболы, беговая дорожка Для лиц с проблемами зрения – применение звуковых мячей. Для лиц с НОДА – маты, тренажер иппотерапии, фитболы, маты, беговая дорожка. Предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности	Демонстрация выполнения Индивидуальный контроль выполнения Самоконтроль Контроль напарника (другого обучающегося в роли эксперта)
			8	Упражнения для органов зрения			
			8	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы			
			8	Дыхательная гимнастика			
			4	Общеразвивающие упражнения на фитболах			

						и продолжительности.	
3.	Раздел 3. Адаптированные легкоатлетические упражнения (24 часов)						
			Комбинированное Практическое	8	Дозированная ходьба и бег	Для обучающихся с НОДА может быть предложена опора- Обучающимся, имеющие проблемы слуха и речи, как и лицам с нарушением интеллекта, доступны все виды лёгкой атлетики с использованием усилителей звука (индивидуальных слуховых аппаратов). Для слабовидящих использовать дистанцию с разметкой.	Контрольные упражнения Внешняя оценка обучающегося в роли эксперта Тестирование Приседания с опорой, пройти дистанцию с опорой. прыжки в длину с места, метания теннисного мяча и гранаты на дальность, толкание ядра.
				8	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений		
				8	Характеристика основных физических качеств		
4.	Раздел 4. Элементы адаптированных подвижных игр (16 часов)						
			Комбинированное Практическое	8	Малоподвижные игры.	Обучающиеся с НОДА опираются об опору (ходунки). При подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения. Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности	Текущий, контрольные игры. Боулинг. Найти предметы, Корнхол. Метание мяча
				8	Игры с мячом		
5	Раздел 5. Элементы спортивных игр (20 часов)						

			Традиционное Комбинированное Практическое	4	Игры на зрительно-моторную функцию и развитие зрительно-моторной коррекции	Рекомендуется использование следующих направлений использования метода практических упражнений: - выполнение упражнения по частям, затем объединяя их в целое; выполнение движения в облегчённых условиях; постепенно переходя в более усложнённые условия; - использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.); - использование ориентиров при передвижении (звуковые мячи, сенсорная панель для развития мелкой моторики, осязательные, обонятельные и др.); - использование имитационных упражнений, раздражательных упражнений, использование при ходьбе, беге, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения; - использование изученного движения в сочетании с другими действиями; - изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола), изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.)	Текущий, контрольные игры Попасть предмет в обруч. Игра съедобное не съедобное. Насадить кольца на предметы с расстояния. <u>Игра послушный мяч</u> Лёжа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверх, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч	
				4	Игры на внимание и развитие памяти, ориентировку в пространстве			
				4	Игры на развитие быстроты реакции и точности движений			
				4	Игры на развитие коррекции осанки			
				4	Игры с бегом и прыжками			
6	Раздел 6. Гимнастика (20 часов)							
			Традиционное Комбинированное	4	Строевые упражнения	Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия	Контрольные игры Прохождение квеста с	
				4	Общеразвивающие упражнения			
				4	Элементы акробатики			

			Практическое	4	Лазанье и преодоление препятствий	учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами: 1) создавать максимальный запас простых движений с их по степенным усложнением; 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений; 3) максимально активизировать познавательную деятельность; 4) ориентироваться на сохраняемые функции, сензитивные периоды развития и потенциальные возможности обучающегося; Обучающиеся с НОДА выполняют ОРУ на матах или опираясь об шведскую стенку Лазанье по шведской стенке, преодоление препятствий и матов	использование м силовых упражнений	
				4	Равновесие. Висы и упоры			
7	Раздел 7. Упражнения на развитие коммуникативных навыков (24 часов)							
			Традиционное Практическое	8	Упражнения с элементами народных танцев	Включение в педагогический процесс игр на развитие коммуникативных навыков предполагает следующие формы: - игры-инсценировки; - игры-забавы; - игры – соревнования; - дидактические игры; - сюжетно-ролевые игры; - подвижные игры; - игры-драматизации; - игры-имитации; - беседы, в процессе которых дети учатся сотрудничать, активно слушать, перерабатывать информацию и правильно говорить.	Тренинги с музыкальным сопровождением	
				8	Упражнения - тренинги			
				8	Упражнения на пару			
8	Раздел 8.Итоговое занятие (2час)							
			Практическое	2	Итоговое занятие. Итоговая диагностика		II	

							межрегиональ ый фестиваль Инклфест «Крылья» Квест игра Преодоление полосы препятствий
Итого				144 часа			

1.5. Содержание Программы

Раздел 1. Введение

Водное занятие. Знакомство с целью и задачами Проекта - Программы. Правила безопасного поведения обучающихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Раздел 2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Практика

Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке сгибание и разгибание стоп вместе и попеременно, круговые движения стопами по максимальной окружности, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, переключивание мелких предметов

пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

Примечание: обучающиеся с нарушением ОДА выполняют упражнения лежа или с применением опорой.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через

рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух»).

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Игры. «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф).

Упражнения для органов зрения (проводится на каждом занятии, на протяжении всего учебного года).

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

Специализированные подвижные игры. «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками

(имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

Примечание: обучающиеся с нарушением ОДА выполняют упражнения лежа или с применением опорой.

Раздел 3. Адаптированные легкоатлетические упражнения

Теория

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Характеристика основных физических качеств.

Практика

Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестным шагом. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу. Бег в спокойном темпе с изменением направления. Бег в спокойном темпе с изменением длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег в спокойном темпе с преодолением двух-трех простейших препятствий.

Низкий старт с последующим небольшим (3-4 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 5-7 метров медленно бегом. Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой)

на месте.

Примечание: Обучающиеся с нарушением ОДА выполняют упражнения с опорой.

Раздел 4. Элементы адаптированных подвижных игр

Практика

«Сквозь обруч»

Вызываются по 1 игроку от команды. Каждый держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой — гимнастический обруч. Задача — надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч. Выполненное правильно задание оценивается в 2 балла.

Примечание: Обучающиеся с нарушением ОДА выполняют упражнение сидя, слабовидящие выполняют с ярким мячом.

«Боулинг» Дети делятся на 2 команды и выбивают кегли.

«Игра с обручем». Цель попасть мячом в обруч.

«Меткий глаз».

Табуретку кладут ножками кверху так, чтобы игроки могли набрасывать на них резиновые или пластмассовые (фанерные) кольца с расстояния 5—6 шагов. В другом варианте на таком же расстоянии от метящего ставят корзину или ведро. В руках у игрока теннисные мячи (4—5 шт.). Надо так бросить мяч, чтобы после удара о землю он оказался в корзине.

«Передай мяч»

Дети становятся в шеренгу спиной друг к другу и по команде передают мяч сверху над головой. Задача не уронить мяч. Дети с нарушением ОДА выполняют сидя, для слабовидящих детей применяются яркие мячи, для слабослышащих звукоусилители.

«Прохождение полосы препятствий»

По залу ставятся препятствия и задача детей обойти их.

Примечание: Обучающиеся с нарушением ОДА могут выполнять упражнение ползком.

Раздел 5. Элементы спортивных игр

Практика

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Передвижение игрока в стойке. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч).

«Тоннель».

Эстафета проводится в два этапа. На первом этапе мальчики с помощью обручей образуют «тоннель» (пять обручей на расстоянии 1 м друг от друга). Девочка с эстафетной палочкой, пробежав до «тоннеля» пробегает в нем, обегает поворотную стойку, пробежав до стартовой линии передает эстафету второй участнице и т.д. На втором этапе «тоннель» пробегают мальчики. Эстафета заканчивается, когда последний игрок пересечет линию финиша. Штраф за преждевременный старт – 3 сек. Дети с нарушением ОДА выполняют игру на четвереньках

«Прыжки через обруч».

Участники выстраиваются на одной линии в затылок друг другу. Перед стоящими впереди на расстоянии 10-15 м кладут гимнастические обручи. По сигналу, первый игрок каждой команды подбегает к обручу быстро опрокинув через себя и положив на место, возвращается к своей команде. Побеждает та команда, которая раньше закончит бег. Не ходячие дети передвигаются на

четвереньках.

«Догоняй мяч»

Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова

Раздел 6. Гимнастика

Теория

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования. Название гимнастических элементов.

Практика

Строевые упражнения. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре». Повороты на месте направо (налево) .

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастических скамейках. Дети с нарушением ОДА выполняют упражнения с опорой

Элементы акробатики. Упражнения на фитболах для осанки. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

Лазанье и перелазание. Лазанье по гимнастической скамейке, Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Перелазание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлазание под препятствие (гимнастический конь),

под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелазание в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей (небольших предметов). Повороты на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по напольному бревну с поворотами на носках.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Дети с нарушением ОДА опираются на стенку

Раздел 7. Упражнения на развитие коммуникативных навыков

Теория

Игры, направленные на развитие навыков конструктивного общения, формирование навыков коллективной деятельности.

Практика

Хороводная игра «Ау!»

Цель: Развивать внимательное отношение друг к другу, помочь преодолеть барьер в общении.

Ход игры. Ребенок стоит в кругу с завязанными глазами, он потерялся в лесу. Дети водят хоровод, проговаривая слова «Петя (Маша), ты сейчас в лесу, мы поем тебе АУ! Ну-ка, глазки открывай поскорей, кто тебя позвал, узнай побыстрее. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Подвижная игра «Возьми игрушку»

Цель: Развивать навыки общения, умения просить.

Ход игры. Дети становятся в круг, в центр складывают игрушки. Ведущий произносит «Возьми пожалуйста... (машинку, куклы, пирамидку и т.д.)». Кто не нашел необходимой игрушки – водит.

Дидактическая игра «Закончи предложение»

Цель: Воспитывать уверенности в себе, в своих силах.

Ход игры. Ребенок должен закончить каждую из предложенных вами фраз: “Я умею...”, “Я хочу...”, “Я смогу...”, “Я добьюсь...”. Для неговорящих детей показать.

Дидактическая игра «Вежливые слова»

Цель: Развитие уважения в общении, привычка пользоваться вежливыми словами.

Ход игры. Игра проводится с мячом в кругу. Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова. Назвать только слова приветствия (здравствуйте, добрый день, мы рады вас видеть, рады встречи с вами); благодарности (спасибо, благодарю, пожалуйста, будьте любезны); извинения (извините, простите, жаль, сожалею); прощания (до свидания, до встречи, спокойной ночи).

Игра-упражнение «Пожалуйста»

Цель: Вырабатывать навык употребления «Волшебных слов».

Ход игры. Все становятся в круг. Педагог показывает разные движения, а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается – выбывает из игры.

Дидактическая игра « Не поделили игрушку»

Цель: Учить детей благополучно выходить из конфликтных ситуаций, находить компромиссное решение.

Ход игры. Педагог сообщает, что сегодня к ним прилетел Карслон и оставил много игрушек. Педагог достает из сумки новые игрушки, они все разные. Педагог предлагает детям разобрать их, а сам наблюдает за ними со стороны. Если в группе складывается конфликтная ситуация из-за игрушек, педагог успокаивает детей и предлагает разобраться всем вместе в сложившейся ситуации.

Подвижная игра «Танцоры и музыканты»

Цель: Учить детей пользоваться общими вещами, уступать друг другу, выражать симпатию другому ребенку.

Ход игры. Игра проводится под музыкальное сопровождение. Взяв куклу, педагог показывает, как можно с ней танцевать. Потом, он позоывает 3-4 детей, предлагает каждому выбрать куклу. Дети с куклами становятся вокруг педагога и вместе с ним выполняют плясовые движения. Во время выступления «танцоров» остальные участники подпевают и выполняют роль музыкантов (играют на своих кулачках, как на дудочках, или изображают игру на гармошке). После пляски, передают свои куклы, тем кто еще не плясал, выражая свою симпатию определенному ребенку.

Творческая игра «Страна вежливости»

Цель: Учить детей уместно, в зависимости от ситуации и адресата, употреблять вежливые слова приветствия. Учить общей культуре поведения, доброму, уважительному отношению друг к другу.

Ход игры. Педагог предлагает отправиться в страну Вежливости. Сначала нужно вспомнить вежливые слова. Далее педагог читает стих. В. Солоухина «Здравствуйте», дети отвечают на вопросы, поставленные в стихотворении.

Игра-инсценировка «Доброе слово лечит, а худое калечит»

Цель: Дать детям понятие, что словом можно воздействовать на чувства и поведение людей.

Ход игры. Педагог спрашивает детей, знают ли они, что с помощью слова можно творить чудеса. Слово может обидеть, огорчить, рассмешить человека. Когда человек огорчен, обижен, ему очень трудно справиться с плохим настроением, а добрым словом его можно утешить. Педагог читает стихотворение, а затем жестами и мимикой показывать его, дети повторяют за педагогом.

Игра - инсценировка «Мой день»

Цель: Развивать умение видеть и понимать себя и окружающих, внешний и внутренний мир.

Ход игры. Чтение стих. «Мой день». Беседа о прочитанном. Предложить детям рассказать, как себя ведут, что умеют делать самостоятельно, можно отобрать нужные картинки или нарисовать.

Повторяют правила вежливого общения.

Игра-имитация «Обезьянка»

Цель: Развить способность подражать мимике и жестам.

Ход игры. Педагог предлагает одному из детей стать обезьянкой, остальным детям повторять все его движения: обезьянка шагает - все шагают, обезьянка поднимают руку - и дети тоже.

Примечание: Обучающиеся с нарушением ОДА выполняют упражнения сидя или с опорой. Обучающиеся с проблемами зрения используют яркий инвентарь. Для обучающихся с проблемами слуха используют усилители звука.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения за год проходит в рамках мероприятий II межрегионального фестиваля Инклфест «Крылья».

Обучающиеся в формате квест-игры проходят полосу препятствий стараясь передвигаться без помощи преподавателя.

1.6. Учебно-методическое обеспечение Программы

Учебно-методическое обеспечение Программы включает в себя:

- ✓ Методические разработки;
- ✓ Печатные пособия (альбомы с иллюстрациями, фотографиями, дидактические материалы и т.п.);
- ✓ Репродукции картин, аудиовизуальные средства обучения (диафильмы, видеозаписи, аудиозаписи и т.д.);
- ✓ Раздаточные материалы (игровой и постановочный инвентарь).
- ✓ Список литературы

Обязательная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.):
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Андрюхина, Т.В. Проектирование и методика проведения занятий по адаптивной физической культуре (учебно-методическое пособие) [Текст] / Т.В. Андрюхина. - Екатеринбург, 2008.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А. Бишаева – М.: Академия, 2012.
5. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / М.Н. Гончарова, А.В. Гринина, И.И. Мирзоева. - Л.: Медицина, 1974.
6. Загуменнов, Ю.Л. Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся [Текст] / Ю.Л., Загуменнов // Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
7. Креминская, М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок» [Текст] / М.М., Креминская. - Санкт-Петербург, НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2008 г.
8. Левченко. И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. [Текст] / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько.- М.: Издательство «АСАДЕМА», 2001.
9. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 2004.
10. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие [Текст] / Н.Л. Литош. - М.: СпортдемПресс, 2002.
11. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М., 2012.
12. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / - М., 1991.
13. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.

14. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие [Текст] / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. – СПб: Речь, 2007.

15. . Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.

16. Реан, А.А., Коломинский, Я.Л. Социальная педагогическая психология [Текст] / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. - СПб, 1999.

17. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки", под редакцией Халемского Г.А., 2002.

18. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

Дополнительная литература:

1. Васильев, В.Е. Лечебная физическая культура [Текст] / 1.Васильев, В.Е. -М: ФиС,1970.

2. Царик, А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование [Текст] / А.В. Царик. - Р-на Д: Феникс, 2003.

3. Юровский, С.Ю. Гармония здоровья [Текст] / С.Ю. Юровский. - Режим труда и отдыха, 1987.

4. Евсеев, С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев. – СПб: Галеепринт. 2013.

5. Орешкин, Ю.А. К здоровью через физкультуру [Текст] / 5.Ю.А.Орешкин. – М: Медицина, 1990.

Цифровые ресурсы:

1. Fitness96.ru Энергия, красота, жизнь. (Энциклопедия упражнений). Режим доступа:<http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals>

2. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Проекты основных образовательных программ. Режим доступа:http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136

3. Электронная библиотека по здоровью, здоровому образу жизни и духовному развитию человека. Упражнения дыхательной гимнастики. Режим доступа:<http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>

4. Fatalenergy Биологическая природа появления силы. Мышечная система. Режим доступа:<http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php>

5. UnderSport. Психология и спортивная медицина. Физическая культура. Зарядка "Крокодил" - лучшая для позвоночника. Режим доступа:<http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>

6. Новый метод лечения ДЦП. Разрешение Росздравнадзора. Режим доступа:www.cryocenter.ru/lechenie-kletkami.

http://www.youtube.com/watch?v=wa_qOсavv0E

7. Pedsovet.ru. И.В. Чечикова. АФК - комплексный подход к развитию детей с ОВЗ. Режим доступа: <http://pedsovet.su/publ/73-1-0-4099>

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивные сооружения, используемые для тренировочного процесса по Программе:

- ✓ спортивный зал, кабинет для теоретической подготовки;

Перечень инвентаря, экипировки и оборудования, используемые для занятий по Программе:

- ✓ гимнастическая скамейка;
- ✓ гимнастическая стенка;
- ✓ гимнастические маты;
- ✓ баскетбольные корзины;
- ✓ перекладины;
- ✓ эстафетные палочки;
- ✓ лёгкоатлетические барьеры;
- ✓ волейбольная сетка;
- ✓ рулетка;
- ✓ секундомер;
- ✓ теннисные мячи;
- ✓ волейбольные мячи;
- ✓ баскетбольные мячи;
- ✓ футбольные мячи;
- ✓ набивные мячи;
- ✓ гимнастические мячи;
- ✓ гимнастические обручи;
- ✓ гимнастические палки;
- ✓ мешочки с песком;
- ✓ клюшки;
- ✓ шайбы.

Дополнительное оборудование:

1. Комплект флажков

Наличие аудиовизуальных средств обучения:

- ✓ аудио и видеотехника;
- ✓ ноутбук;
- ✓ принтер;
- ✓ фотоаппарат;
- ✓ видеокамера;
- ✓ проектор;
- ✓ видеотека (видеозаписи);
- ✓ программа мониторинга физического развития.

Специальное оборудование:

- ✓ набор для игры в шоудаун;
- ✓ озвученный мяч для шоудауна;
- ✓ розетки для шоудауна;
- ✓ набор для игры в бочче;
- ✓ набор для игры шаффлборд;
- ✓ тир для слабовидящих;
- ✓ фитбол;
- ✓ эспандер петля;
- ✓ комплект для игры в настольный теннис Starlin;
- ✓ набор для игры в корнхолл;
- ✓ набор для игры в жульбак;
- ✓ набор для игры в новус.

2.1.1. Общие требования к обстановке в спортивном зале:

- ✓ оформление и техническое обеспечение спортивного зала соответствует содержанию Программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- ✓ чистота, освещенность, проветриваемость помещения.

Под спортивный зал используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха - в диапазоне 15–18 °С, относительная влажность - 35–60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала – не менее 150 лк.

Применяются специальные технические средства обучения для лиц с нарушениями слуха: акустическая система (Система свободного звукового поля); информационная индукционная система.

Для занятий по Программе используются тренажеры:

Наименование тренажера	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения
Велоэргометр	Механический велоэргометр, со ступенчатой регулировкой нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Выполняемое упражнение: педалирование с частотой вращения 60–70 об/мин
Гребной тренажер	Механический или гидравлический тренажер со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Можно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп).
Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажер	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку
Тренажер «Тяга»	Металлическая конструкция с блочным устройством или деревянная с пружинными или резиновыми эспандерами стенка «Здоровье». Выполняемые упражнения: тяга вниз к груди

	(за спину) (все группы). Приведение рук вперед-вниз до бедер, сгибание рук к плечам.
Тренажер «Жим ногами», штанга, гантели	Металлическая конструкция с блочным устройством, штанга, гантели. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление ног, сидя на снарядах (для всех групп). Штанга, гантели: приседания со штангой и (или) с гантелями, приседания без отягощения, полуприседания у стула, гимнастической стенки.
Опора для выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.
«Прыжковый тренажер», степпер	Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Портативный степпер. Выполняемые упражнения: прыжки со скакалкой. Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу. Имитация ходьбы по лестнице.
Тренажер «Райдер» или «Наездник», тренажер «Грация».	1. Тренажер «Райдер» имеет 8 уровней нагрузки, подвижные поручни, миникомпьютер для дозирования нагрузки. Выполняемые упражнения: сгибания-разгибания туловища в переднее-заднем направлениях. 2. Тренажер «Грация» - веревочное блочное устройство для тренировки мышц брюшного пресса. Имеет специальное крепление. Выполняемые упражнения: 1-я минута – подъем двух ног; 2-я – смена положения ног; 3-я – на счет «1» - согнуть ноги, «2» - выпрямить ноги вверх, «3»-«4» - положить ноги на пол, т.е. вернуться в исходное положение.
Тренажер диск «здоровье»; тренажер «Гимнастический обруч»	Тренажер диск «Здоровье» - выполнен из двух дисков с шарикоподшипниковой прокладкой, обеспечивающей вращение дисков на одной оси относительно друг друга. Выполняемые упражнения: повороты с различным положением частей тела: 4 поворота, стоя на прямых ногах, следующие 4 – в приседе или в полуприседе. Вращение гимнастического обруча.

2.2. Кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение Программы предусматривает:

- реализацию образовательной программы квалифицированным педагогом, обладающего основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья обучающихся, из числа лиц с инвалидностью и ОВЗ и их физическое развитие;
- организации различных видов деятельности и общения обучающихся;
- организации образовательной деятельности по реализации образовательной программы;
- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся из числа лиц с инвалидностью и ОВЗ и ОГБПОУ УТОТиД;
- организацию методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, владение информационно-коммуникационными технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

2.3. Методическое сопровождение

Организация методического сопровождения требует соблюдения следующих принципов:

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых обучающийся может проявить активность – ставить проблему и вынуждать подростка находить решение этой проблемы и т.п. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Если упражнения очень сложные, то обучающийся отказывается работать, если слишком лёгкие – ему не интересно.

2. **Согласованность активной работы и отдыха.** Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности. До наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не дотренироваться», чтобы не погасить желания действовать;

3. **Непрерывность процесса.** Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в учреждении, и дома.

4. **Необходимость поощрения.** Обучающиеся с нарушениями здоровья нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня подросток был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог

5. **Социальная направленность занятий.** Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять предмет, переложить его), но также работать над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

6. **Необходимость активизации всех нарушенных функций.** На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые).

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы. Очень важно выработать у обучающегося психологическую уверенность в собственной полноценности и создать правильную учебно-трудовую ориентацию. И тут чрезвычайно велика роль родителей.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации обучающихся из числа лиц с инвалидностью и ОВЗ, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества

В конце занятий проводится подведение итогов, что вырабатывает у обучающихся ответственное отношение к выполнению заданий.

Учебный материал

Теоретическая подготовка предполагает усвоение знаний, связанных с методикой обучения спортивной технике и путям ее совершенствования.

Тема 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

✓ общие понятия о строении организма человека, взаимодействия органов и систем;

✓ ознакомление с расположением основных мышечных групп;

✓ воздействие физических упражнений на основные системы организма человека;

✓ влияние занятий физической культурой на организм человека.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня и питания

✓ гигиенические требования к местам занятий;

✓ личная гигиена;

✓ использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;

✓ правильное питание;

✓ вред курения, употребления спиртных напитков и применение наркотических и токсических веществ;

✓ гигиена в быту.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях физической культурой

✓ причины травм и их профилактика;

✓ дисциплина и поведение во время учебных занятий в зале.

Тема 4. Места занятий, оборудование, инвентарь

✓ беговая дорожка на стадионе;

✓ места занятий для прыжков и метаний;

✓ оборудование мест для учебных занятий;

✓ инвентарь для занятий легкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и спортивными играми;

✓ одежда и обувь для учебных занятий.

Соревновательно-игровые задания

Таковыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны.

Цель упражнений - совершенствование в соревновательно - игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Использование соревновательно - игровых упражнений способствует накоплению двигательного опыта, которые в последствии положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физкультурной деятельности облегчает процесс обучения.

Эмоциональный фон занятий при применении соревновательно - игрового метода способствует воспитанию физических и морально-волевых качеств у обучающихся с нарушением здоровья, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой и спортом, что имеет немаловажное значение для коррекционно - воспитательной работы с обучающимися.

Данные упражнения используются для освоения и закрепления программного материала, а также повышения уровня физической подготовленности.

С целью исследования удовлетворенности обучающихся занятиями используется анкета.

Анкета

«Удовлетворённость обучающихся занятиями в Школе адаптивных технологий оздоровления #МИРБЕЗГРАНИЦ»»

Цель: Исследовать удовлетворённость обучающихся от посещения занятий в Школе адаптивных технологий оздоровления #МИРБЕЗГРАНИЦ»».

Ребята, ответьте, пожалуйста, на вопросы, предложенные в анкете. Вы можете выбрать один из предложенных ответов, подчеркнув его, или дать свой ответ, вписав его в пустую графу (анкета проводится анонимно).

1. Приносят ли занятия в Школе адаптивных технологий оздоровления #МИРБЕЗГРАНИЦ»» пользу, и какую?

- ✓ интересно заниматься;
- ✓ на занятиях нравится общаться со сверстниками;
- ✓ занятия дадут пользу в будущей взрослой жизни;
- ✓ занятия повышают уверенность в себе;
- ✓ затрудняюсь ответить;
- ✓ свой ответ _____

2. С каким настроением вы приходите на занятия в Школу адаптивных технологий оздоровления #МИРБЕЗГРАНИЦ»»?»

- ✓ с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- ✓ со спокойным настроением;
- ✓ с серьёзным настроением;
- ✓ с раздражённым настроением;
- ✓ с грустным настроением;
- ✓ с сердитым настроением;
- ✓ свой ответ _____

3. С каким настроением вы уходите с занятий?

- ✓ с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- ✓ со спокойным настроением;
- ✓ с серьёзным настроением;
- ✓ с раздражённым настроением;
- ✓ с грустным настроением;
- ✓ с сердитым настроением;
- ✓ свой ответ _____

4. Какие взаимоотношения в группе преобладают?

- ✓ тёплые, дружественные взаимоотношения;
- ✓ нейтральные взаимоотношения;
- ✓ свой ответ _____

5. В чём вы видите смысл посещения занятий?

- ✓ в развитии своих способностей;
- ✓ в познании и понимании окружающего мира;

- ✓ в самопознании и самосовершенствовании;
- ✓ в подготовке к профессиональной деятельности;
- ✓ свой ответ _____

6. Поддерживают ли вас родители и друзья?

- ✓ поддерживают и родители и друзья;
- ✓ поддержка только со стороны родителей;
- ✓ поддержка только со стороны друзей;
- ✓ бывает по-разному;
- ✓ никто не поддерживает;
- ✓ препятствуют моему посещению занятий;
- ✓ свой ответ _____

2.4. Формы аттестации

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам адаптированной физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Оценочные материалы

Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и в конце учебного года, с целью внесения корректировки при установлении неблагоприятных изменений в состоянии организма детей.

Состояние организма обучающихся оценивают на основании анализа ЧСС и АД, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге), силы мышц ведущей руки, координации движений.

Координация движений оценивается по результатам выполнения двух

координаторных проб, определяющих уровень функционального состояния центральной нервной и костно-мышечной систем.

Вначале проводится проба «Веревочка». Обучающийся встает прямо, одна нога ставится впереди другой на одной линии, носок соприкасается с пяткой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Затем выполняет пробу «Аист», при которой оценивается устойчивость положения тела, стоя на одной ноге. При этом стопа другой ноги плотно прижата к колену опорной ноги и максимально разведена в сторону.

При выполнении проб обучающийся сам определяет, в каком положении ему удобнее сохранять равновесие (правая стопа впереди или левая; стоя на одной ноге – правой или левой).

С помощью секундомера фиксируется время сохранения положения тела при отсутствии признаков нарушений координации (пошатывание, изменение положения рук и опорной стопы, дрожание пальцев рук и век и др.). Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится на основе сравнительного индивидуального анализа динамики значений установленных показателей. На основании полученных данных и проведенного анализа в конце учебного года обосновываются индивидуальные маршруты физического воспитания обучающихся с учетом выявленных неблагоприятных изменений показателей их развития.