

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрена:
на заседании педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
(протокол № 1 от 27.08.2018 г.)

Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
В.В. Бойко
2018 г.



Приказ МКУ ДО ДЮСШ «Ника»
от 01.09.2018 г. №133-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по адаптивной физкультуре

Возраст: 6-18 лет
Срок реализации программы - 1 год

Разработчики программы:
Инструктор-методист Милько Ю.Н.
Тренер-преподаватель Мазур А.С.

с. Левокумское
2018 г.

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа для муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Ника» Левокумского муниципального района Ставропольского края (МКУ ДО ДЮСШ «Ника») по эстетической гимнастике составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

Адаптивная физическая культура является новой для России, активно развивающейся сферой социальной практики, представленной в таких областях, как физическая культура и спорт, образование, здравоохранение, социальная защита населения, наука, культура. Поэтому, помимо очевидного, так сказать, прямого участия в процессах комплексной реабилитации, социализации, повышения уровня качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья, адаптивная физическая культура призвана изменить отношение общества к физической культуре и данной категории наших сограждан.

Вся работа тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре осуществляется с учетом и исходя из конечных целей индивидуального существования человека с отклонениями в состоянии здоровья, определяющих всю систему его жизненных .

В работе же с детьми первостепенное значение имеет формирование у них ценностной (аксиологической) концепции их жизни, в которой должны быть установки на здоровый образ жизни и самоактуализацию, максимально возможное самовыражение в любом виде человеческой деятельности.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у детей с ограниченными возможностями осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Содержание адаптивной физической реабилитации направлено на восстановление временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств,

Основная задача программы – это корректировка наиболее типичных двигательных расстройств:

– вынужденное снижение двигательной активности как фактор гипокинезии, что проявляется в сокращении объема и интенсивности двигательной деятельности,

снижении энергетических затрат на мышечную работу;

– ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты, мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах;

– нарушение осанки, деформацию стопы, позвоночника, слабость «мышечного корсета»;

– нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма, согласованности микро– и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, равновесия и устойчивости к вестибулярным раздражителям, ориентировки в пространстве, расслабления и др., которые негативно отражаются на качестве движений (включая основные локомоции – ходьбу и бег), необходимые в учебной, трудовой, бытовой, спортивной деятельности (Л. В. Шапкова).

Программа раскрывает роль и значение физического воспитания в общей системе оздоровления ребенка с патологией позвоночника и направлена на всестороннее гармоничное развитие личности, благоприятную социально-педагогическую адаптацию. В общеобразовательной школе такие дети, как правило, отнесены к специальной медицинской группе или освобождены полностью от занятий физической культурой. На уроках физической культуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, о её взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Наряду с уроками ЛФК, уроки физической культуры содействуют формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность детей и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Тренировочный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Форма проведения занятий – групповая, подгруппами.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься эстетической гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей или законных представителей.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления на этап подготовки и количественный состав групп.

Наименование групп	Продолжительность в этапов (в годах)	Минимальны й возраст для	Наполняемость (человек)	групп
--------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	-------

		зачисления в группы	оптимальная	максимальная
спортивно – оздоровительный этап	1	4	15-20	до 30

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Целью программы является:

1. обеспечение оздоровительного воздействия физических упражнений как средства укрепления здоровья и правильного физического развития детей и подростков с отклонениями в здоровье;
2. активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья,
- физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических движениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Реализация программы направлена на решение следующих задач:

Образовательные:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения 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 и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, упражнения для зрительного тренинга. Средства общения с занимающимися: вербальные и невербальные.

Коррекционные:

- основные - поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;

- частные:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- развитие манипулятивной функции рук;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализация психоэмоциональной сферы .

Программа направлена на:

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, физического развития и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями опорнодвигательного аппарата, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки).

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий.
6. Необходимость активизации всех нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Воспитательная работа.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на детей с 6 лет.

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Формы и режим занятий.

Занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 6 академических часа в неделю и рассчитаны на 39 недель занятий .

Основной формой обучения является индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. Для проектирования индивидуального маршрута в первую очередь происходит оценка образовательных потребностей обучающегося и разработка индивидуального учебного плана с учётом его возможностей и состояния здоровья.

В организации занятий по программе «Адаптивная физическая культура» основными формами работы являются:

- индивидуальные и групповые теоретические занятия в виде бесед;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие воспитанников в восстановительных мероприятиях;
- возможно участие детей с ОВЗ в спортивных соревнованиях.

На практических занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

-словесный;

-наглядный;

-практический.

Для конкретного образовательного учреждения будет решена следующая проблема: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, но в связи с особенностями развития данной группы детей, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности

его выполнения и состоит из пяти разделов:

- Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Кроссовая подготовка.
- Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам в зависимости
- от состава группы.

Раздел «Основы знаний» распределен по темам и изучается на протяжении всего времени. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры.

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся 20% от общего объёма учебного плана;
- теоретическая подготовка в объёме от 5 до 10% от общего объёма учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 50 до 60% от общего объёма учебного плана;
- подвижные и спортивные игры от 10 до 15% от общего объёма учебного плана

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

2. Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Содержание программы представлено следующими разделами:

1. Теоретическая подготовка. Строение и функции организма человека. Основы анатомии и физиологии. Средства, организация и методы физкультурного занятия. Основные принципы занятий физической культурой.
2. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Питание.
3. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий, оказание первой помощи, массаж.
4. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления.
5. Основы дыхания.
6. Лечебная физкультура.
7. Техника базовых и изолированных упражнений.

Занятия имеют ряд методических и организационных особенностей:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма.
3. В процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Оценка результативности: в ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя: основную спортивную базу по профилю - спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на год составляется годовой тематический план, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий. Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям.

На разделы «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в первый год выделяется более 50% занятий. В последующем на «Оздоровительную и корригирующую гимнастику» и «Подвижные игры» отдельные занятия не выделяются. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом занятии в течение всего времени. Подвижные игры - на каждом занятии в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе занятий.

3.

Годовой план-график учебной нагрузки по адаптивной физкультуре

этапы подготовки	Теория	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Легкая атлетика	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.	количество часов
------------------	--------	--	-----------------	--	------------------

Спортивно оздоровительны й	10	100	54	70	234
----------------------------------	----	-----	----	----	-----

4. Методическое сопровождение программы

Организация деятельности по адаптивной физкультуре с детьми инвалидами и детьми с отклонениями в состоянии здоровья требует

соблюдения следующих принципов работы:

1. создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - ставить проблему и вынуждать подростка находить решение этой проблемы, и т.д. 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. Ребята с отклонениями в состоянии здоровья, как и все дети 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, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи обучающихся;
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);
7. сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами;
8. воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в

которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Адаптированная физическая культура является одним из основных компонентов лечебно - восстановительной работы. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных статических функций: прямохождения, ходьбы, манипулятивной деятельности рук. Являясь методом активной терапии АФК выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно-восстановительной работе. Основным средством АФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью педагога. Педагог должен иметь чёткие знания по вопросам динамической анатомии, средств и методик АФК, хорошо ориентироваться в особенностях моторики и психики, интересов и наклонностей детей. Особое внимание нужно уделять выработке движений пальцев рук, кисти. Движения конечностями, головой, туловищем должны постепенно усложняться, выполняться в разных исходных положениях, со спортивным инвентарём и без него.

Общими и обязательными принципами для всех методик АФК являются:

- регулярность, систематичность и непрерывность применения АФК;
- строгая индивидуализация упражнений АФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
- постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Больные с нарушением опорно-двигательного аппарата могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными. Е.И. Левандо, отстаивая позиции функциональной тренировки всех систем организма, указывает на то, что «основными недостатками лечебной гимнастики при церебральном параличе являются недооценка принципа общей тренировки и сведение всей гимнастики только к специальной».

Специальная физкультура путем использования ограниченных упражнений для больных с нарушением опорно-двигательного аппарата, которые не могут освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы.

Занятия физкультурой и спортом у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья должны стать составной частью их досуга.

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы. Очень важно выработать у ребёнка 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 детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества.

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

Формы занятий адаптивной физической культурой. Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов ребёнка осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним.

Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. *Гимнастические* упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата важно использование упражнений с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат. Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры стоя и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя.

Адаптация детей требует учёта всех особенностей ребёнка. Работать с ним необходимо в соответствии с имеющимися нарушениями и одновременно по всем направлениям. Чем раньше начаты адекватные регулярные занятия, тем лучше результат. Создаётся единая сеть лечебного воздействия и среды, где всё направлено на стимулирование активности и сильной самостоятельности и в двигательной и в психологической сферах.

Учащиеся получают возможность участвовать в локальных, районных и городских соревнованиях наравне со сверстниками. Это дает возможность повысить самооценку, уверенность в себе и дать стимул к общению. Необходимо расширять сферу интересов детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: проводить адаптивные спортивные игры. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата нуждаются в адаптивной физкультуре и делают большие успехи при регулярном и правильном применении комплексного лечения.

5 Материально-техническое обеспечение

Спортивные сооружения, используемые для тренировочного процесса по программе:

У спортзал, кабинет для теоретической подготовки;

У стадион МКОУ Порошинской СОШ (беговые дорожки, футбольное поле).

Перечень инвентаря, экипировки и оборудования, используемые для занятий по адаптивной физической культуре:

- 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.

Список литературы

1. Федеральному закону от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.):
2. Федеральному закону от 04.12.2007 № Э29-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Т.В. Андрюхина Проектирование и методика проведения занятий по адаптивной физической культуре.(учебно-методическое пособие) Екатеринбург 2008г.
4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.:

- «Медицина», 1974.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
 6. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
 7. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АСАДЕМА», М., 2001.
 8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
 9. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
 - Ю.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
 - 11.Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. - СПб: «Речь» 2007.
 - 12.Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
 - 13.Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
 - 14.Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки", под редакцией Халемского Г.А., 2002 г.
 - 15.Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

Цифровые ресурсы:

1. Fitness96.ru Энергия , красота, жизнь. (Энциклопедия упражнений). <http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/>
2. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Проекты основных образовательных программ. http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136
3. Электронная библиотека по здоровью, здоровому образу жизни и духовному развитию человека. Упражнения дыхательной гимнастики. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>
4. Fatalenergy Биологическая природа появления силы. Мышечная система. <http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php>
5. underSport. Психология и спортивная медицина. Физическая культура. Зарядка "Крокодил" - лучшая для позвоночника. <http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>
6. Новый метод лечения ДЦП. Разрешение Росздравнадзора. www.cryocenter.ru/lechenie-kletkami. <http://www.youtube.com/watch?v=waqOawQE>
7. Pedsovet.ru. И.В. Чечикова. АФК - комплексный подход к развитию детей с ОВЗ <http://pedsovet.su/publ/73-1-0-4099>