

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского  
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»  
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ»  
от «01» сентября 2023 г.  
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ»  
\_\_\_\_\_ Жданов Ю.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов**

**Срок реализации до 10 лет**

**Разработчик:**

Бочко Александр Олегович,  
инструктор-методист по адаптивной физической культуре

г. Куйбышев, Новосибирская область,  
2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
- III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
- IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
- V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа» (далее Учреждение) составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ст. 31 адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, который направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Приказа Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022г. №629;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 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».

### **Направление Программы**

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности, в том числе особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки обучения по Программе регламентируются распорядительным актом Учреждения.

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

При реализации Программы используются методы и средства обучения и воспитания,

образовательных технологий, не наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Обучающиеся на протяжении всего времени обучения проходят обучение на **спортивно-оздоровительном этапе**.

На этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Критерии этапа:

- привлечение большего количества детей к занятиям лечебной физической культурой;
- физическое образование, воспитание и реабилитация с использованием методов адаптивной и лечебной физической культуры;
- формирование знаний, умений, навыков в физических упражнениях с учетом функциональных групп, индивидуальных особенностей, ограничений в состоянии здоровья;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

### **Цель и задачи Программы.**

**Цель** – создание благоприятной интегративной среды с максимально всесторонним развитием обучающегося в соответствии с его возможностями, социализация с проблемами в состоянии здоровья.

Программа учитывает особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп и направлена на решение следующих задач:

- оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации);
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:
  - с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;
- воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

### **Условия реализации Программы.**

Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время, когда обучение может осуществляться по индивидуальному плану.

Возрастные категории от 07 до 18 лет.

Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в учебной группе устанавливается до 10 человек. Минимальная наполняемость групп - 5 человек, максимальная 10 человек. Максимальный объем тренировочной работы нагрузки в неделю – 4 часа.

Продолжительность занятий не более 1 часа 30 минут 2 раза в неделю, т.е. 4 академических часа в неделю.

Начало учебного года – 1 сентября; окончание – 31 мая.

### **Формы обучения по Программе:**

Форма занятия – групповая, с учетом индивидуальных возможностей ребенка. При планировании занятий происходит оценка образовательных потребностей обучающегося и подбор упражнений соответствующих его физическим возможностям.

По форме обучения занятия можно разделить на:

- занятия образовательной направленности — для формирования специальных знаний,

обучения разнообразным двигательным умениям;

- занятия коррекционно-развивающей направленности — для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- занятия оздоровительной направленности — для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем;
- занятия лечебной направленности — для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.
- занятия спортивной направленности — для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- занятия рекреационной направленности — для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

### **Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ОВЗ и инвалидностью**

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями.

**Социальные принципы** отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая лиц с ОВЗ и инвалидностью, а также существующие противоречия.

Также в реализации Программе используются следующие принципы:

- принцип гуманистической направленности;
- принцип непрерывности физкультурного образования;
- принцип социализации;
- принцип интеграции;
- принцип приоритетной роли социума.

#### **Общеметодические принципы:**

- принцип научности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип прочности.

Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ОВЗ и инвалидностью подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное — профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ.

#### **Специально-методические принципы:**

- принцип диагностирования;

- принцип дифференциации и индивидуализации;
- принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса;
- принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий.

Эти принципы на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующим является теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 39 недели учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

### Соотношение объемов подготовки

Разделы подготовки	Кол-во часов в год
<b>Физическая подготовка</b>	<b>143</b>
ОФП (профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата)	73
СФП (корректирующая и реабилитационная подготовка)	70
<b>Теоретическая подготовка</b>	6
<b>Диагностирование и медицинский контроль</b>	4
<b>Общее количество часов</b>	<b>153</b>

*Примечание:* Медицинский контроль проводятся два раза в год.

### Годовой учебный план

на спортивно-оздоровительном этапе обучения (весь период обучения)

Содержание	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	всего
<b>Физическая подготовка</b>										<b>143</b>
ОФП (профилактика)	7	9	8	9	8	8	8	9	7	73
СФП (корректирующая подготовка)	7	7	8	8	8	9	9	7	7	70
<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	1		1			1	1	6
<b>Диагностирование и медицинский контроль</b>	2								2	4
<i>Всего часов</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<i>17</i>	<b>153</b>

*Примечание.* Упражнения общей физической подготовки подбираются так, чтобы не

навредить основной цели работы в Программе, это профилактические упражнения.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести и структуре протекания заболевания, медицинскому прогнозу наличию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности и другим признакам.

К примеру, для детей с умственной отсталостью из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются костная, мышечная, эндокринная, сенсорные системы, высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом.

#### **Коррекционно-развивающая направленность Программы**

Коррекционно-развивающее направление Программы имеет широкий диапазон решений педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личности ребенка.

#### **Средства реализации Программы**

Средствами являются физические упражнения, естественно-средовые силы – природы и гигиенические факторы. Программный материал Программы включает следующие разделы: ритмика и ритмическая гимнастика, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание.

Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения.

В соответствии с педагогическими задачами их можно объединить в следующие группы:

- *Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве:* ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
- *Общеразвивающие упражнения:*
  - а) без предметов; б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

#### **Классификация методов обучения**

Для решения поставленных задач применяется комплекс методов обучения:

- метод наглядной демонстрации;

- словесный метод;
- практический метод обучения, который реализуется в двух основных направлениях;
- метод строго регламентированных упражнений.

Занятия проводятся по общепринятой схеме, включающей 3 периода: подготовительный, основной и переходный.

Занятия начинаются с подготовительного периода. Он продолжается 3-4 месяца, в зависимости от общего состояния ребёнка. В его задачу входит подготовка занимающегося в общефизическом плане к предстоящим нагрузкам. В этом случае 50% уделяется общефизической подготовке, 20% времени отводится занятиям АФК, 30% технической подготовке (элементы видов спорта).

Основной период: 40% уходит на АФК и 60% на специальную подготовку.

Завершаем годичный цикл переходный период. Его задача - постепенное снижение нагрузок, совершенствование технических приёмов. В это время 30% времени уходит на ОФП, 40% на специальную и 30% на АФК. На данном этапе следует привлечь ребёнка к спортивным мероприятиям.

По преимущественному проявлению двигательных качеств, следует применять:

- 1) упражнения силового характера
- 2) упражнения скоростного характера
- 3) упражнения для развития общей и специальной выносливости
- 4) упражнения для развития гибкости
- 5) упражнения для развития ловкости

Сюда входят: гимнастические упражнения, плавание, спортивные и подвижные игры, экскурсии, элементы: лёгкой атлетики, лыжного спорта, велоспорта, футбола, бочки, иппотерапия. Любые другие упражнения, к которым проявит интерес ребёнок. И обязательно упражнения на мелкую моторику, т.к. руки являются основой жизнедеятельности данной категории людей, независимо от класса спортивно-медицинской классификации.

### **Содержание и методика обучение двигательным действиям**

В свете современных теоретических и практических представлений о формировании двигательных действий процесс обучения необходимо рассматривать как целостную педагогическую систему, состоящую из 3 подсистем, которые отражают структуру и содержание реализации системы педагогических факторов.

1. **Этап начального изучения двигательного действия**, в процессе реализации которого решаются следующие ведущие задачи по обучению новым двигательным действиям:

- а) сформировать общее "представление о закономерностях изучаемого двигательного действия;
- б) научить частям техники изучаемого двигательного действия;
- в) сформировать предпосылки общего ритма изучаемого двигательного действия;
- г) устранить причины, провоцирующие возникновение ошибок в технике изучаемого двигательного действия.

Для решения поставленных задач применяется комплекс методов обучения:

- метод наглядной демонстрации;
- словесный метод;
- практический метод обучения, который реализуется в двух основных направлениях;
- метод строго регламентированных упражнений, который предполагает изучение новых двигательных действий расчлененно-конструктивным способом и целостным способом;



– метод частично регламентированного упражнения - использование разнообразных форм игровой и соревновательной двигательной деятельности.

При решении ведущих задач указанного этапа применяются методы расчлененно-конструктивного упражнения и наглядной демонстрации при сохранении доминирующего значения словесных методов.

## **2. Этап углубленного изучения двигательных действий:**

а) углубить понимание биомеханических закономерностей изучаемых двигательных действий;

б) уточнить технику двигательных действий по пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам;

в) усовершенствовать общий ритм изучаемого двигательного действия; г) сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого двигательного действия.

## **3. Этап совершенствования (закрепления навыка выполнения двигательного действия):**

а) закрепить навык техники изучаемого двигательного действия;

б) реализовать предпосылки к индивидуализации техники изучаемого двигательного действия;

в) расширить диапазон вариативного проявления техники изучаемого двигательного действия;

г) сформировать предпосылки в случае необходимости перестройки элементов техники изучаемого действия.

Для решения поставленных задач применяется комплекс методов обучения при преимущественном значении практических методов обучения. Система обучения новым двигательным действиям включает подсистему контроля за качественным уровнем их техники, включающую в себя:

– степень автоматизации двигательного действия;

– устойчивость двигательного навыка в условиях эмоциональных сдвигов;

– диапазон вариативности проявления техники изучаемых двигательных действий;

– устойчивость техники изучения двигательных действий в условиях утомления с сохранением высокого результата;

– результат, достигнутый в условиях соревновательной деятельности инвалидов.

## **Содержание программного материала**

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей с ОВЗ и инвалидностью целесообразно использовать комплексы *подводящих упражнений*.

Для развития *скоростной способности* применяются упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и координационные способности (бег с остановками определенных точек, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном расстоянии друг от друга и на разном и т.д.).

Также для развития скоростной способности во время выполнения общеразвивающих упражнений применяется методический подход, при котором быстрые движения руками выполняются в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения. Развивая, *скоростно-силовые качества* необходимо использовать упражнения одновременно формирующие ориентационную способность и способность воспроизведению параметров движений: прыжки в разном ритме, прыжки с ноги на ногу по ориентирам, танцевальные упражнения, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами, увеличивающих подвижность в суставах и развивающих прыгучесть.

*Общая выносливость* организма связана с функциональными возможностями мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем. Поэтому уже в детском возрасте нужно закладывать основы слаженной функциональной деятельности сердечнососудистой дыхательной систем, приспособивая к длительному выполнению упражнений умеренно интенсивности.

Для этого наиболее целесообразно использовать движения, связанные работой

большого числа мышц. *Развивая координационные способности* у детей с ОВЗ и инвалидностью, на занятиях необходимо добавлять упражнения и задания ходьбе, беге, метании, требующих участия большого числа мышц. Например, развитию выносливости способствуют упражнения направленные на формирования дифференцировочной, ориентационной способности выполняемых поточным способом в виде бега с прыжками через «условные рвы: расположенные на разном расстоянии и т.д.

Развивая *ловкость*, важно использовать упражнения с быстрой сменой различных положений по звуковому сигналу, применяемых для формирования реагирующей способности, а также упражнения и задания, которые содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени.

Комплексы упражнений для мелкой *моторики рук*, игровые комплексы *само массажа, танцевальные упражнения, «пальчиковые» упражнения.*

В связи с указанными выше особенностями физического развития и физической подготовленности детей с ОВЗ и инвалидностью в педагогической работе большое внимание уделяется формированию *правильной осанки*, коррекции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, развития дыхательной и сердечнососудистой систем, которое осуществляется посредством общеподготовительных и специальных упражнений.

Упражнения на *развитие ориентирования* в пространстве, связанные с изменением местонахождения детей размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения.

И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений.

На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитие медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия и макромоторики тела.

В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по кругу, на месте), бег, прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разный: плавный, отрывистый, медленный быстрый, с музыкальным сопровождением (во время музыкально-ритмических отрезков занятий использовался слуховой аппарат), а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями.

В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольно внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер). Например: воспитатель показывает красный шар ил! картонку - дети стоят; зеленый - начинают движение или прыгают, желтый - марширую' на месте. Затем они самостоятельно выполняют упражнения, ориентируясь на словесные инструкции воспитателя.

С целью формирования ручной ловкости особое внимание уделяется формированию умений владения мячом руками, которое осуществляется посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча падающего сверху.

Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. одних изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п.

При обучении детей с ОВЗ и инвалидностью новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании.

Одновременно следует учитывать замедленные темп усвоения ими новых движений и не отказывать от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения.

Поэтому процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению. Таким образом, словесная инструкция - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движений и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения.

При этом особое внимание обращается на ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания.

При этом рекомендуются разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательной сферы. Из них, для детей с особыми образовательными потребностями наиболее целесообразны следующие:

- применение необычных исходных положений (бег из положения, сидя, прыжок из положения, стоя спиной к направлению движения);
- быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку;
- прыжки на одной или обеих ногах;
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема;
- фактуры способствующих развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующей разносторонней координации тонких мышечных ощущений;
- выполнение согласованных действий несколькими участниками (держась, за руки или за предмет, вдвоем, группой);
- более сложные сочетания основных движений (бег змейкой, обегая кубики, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча, бег по извилистой дорожке, пролезть в обруч)
- подвижные игры, имитационные и подражательные движения с яркими предметами.

Учитывая повышенную возбудимость, снижение двигательных способностей детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощряя у них старательность и настойчивость.

На занятиях необходимо использовать специальное оборудование, которое обеспечит избирательное воздействие физических упражнений.

Рекомендуется в процессе занятий адаптивной физической культурой пользоваться тренажерами (велотренажером, тренажером «Здоровье», «сухой бассейн» и др.) с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений.

### **Примерный перечень тем теоретической подготовки**

1. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. ЗОЖ.
2. Спортивное оздоровление – актуальнейшая тема современного общества.
3. Личная и общественная гигиена при занятиях.
4. Закаливание организма.
5. Гигиенические требования к питанию.
6. Самоконтроль в процессе занятий.

## Педагогический контроль

Для того чтобы строить педагогический процесс, определять принципы и дидактические линии образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности людей данной категории, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих людей чрезвычайно разнообразна: по нозологии (поражение зрения, слуха, речи, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др., а также сочетанные формы); по возрасту, по степени тяжести и структуре дефекта, времени его возникновения (при рождении или в течение жизни), по причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохранных функций, по социальному статусу и другим признакам.

Интеграция социальных, биологических, физиологических, педагогических, психологических знаний является теоретической основой занятий физической культурой и спортом учащихся с ОВЗ и инвалидностью.

С одной стороны, специалисты реализующие Программу должны опираться на знания общей и частной патологии, медицинский диагноз, прогноз, показания и противопоказания, вторичные отклонения, сопутствующие основному заболеванию, физиологические закономерности лечения и восстановления или компенсации утраченных либо ослабленных функций организма.

Часть из них перекликается с общедидактическими принципами, принятыми в педагогике, что подчеркивает взаимосвязь медицинских и педагогических знаний в лечении человека физическими упражнениями. С другой стороны, физическое упражнение является основным специфическим средством всех видов физической культуры (в том числе и физической реабилитации).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

## Восстановительные мероприятия

Средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон для детей дошкольного возраста и занимающихся среднего и старшего возраста;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);

*Массаж и самомассаж* – великолепное средство восстановления. Массаж после тренировки помогает в регенерации мышечных клеток, и расслабляет после интенсивной тренировки. Массаж способствует усилению кровообращения в мышцах и внутренних органах, расслаблению перенапряженных и снятию боли в поврежденных мышцах, улучшает регенерацию мышц и восстановительные процессы, способствует усилению тока лимфы, активизации обменных процессов и ликвидации застойных явлений в тканях, улучшению подвижности в суставах.

## Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Занятия следует организовывать так, чтобы предупреждать появления травм и

несчастных случаев.

Для чего необходимо:

- к занятиям допускать только по рекомендациям врача;
- место занятий, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий;
- во время занятий требовать и соблюдать дисциплину;
- соблюдать температурный режим воздуха;
- вход и выход из зала проводить только по команде педагога;
- иметь в месте проведения занятий доступную среду (пандусы, желтые полосы, кружки).

Инструктор, проводящий занятия должен знать технику выполнения приемов первой помощи.

Обучение специальным упражнениям и коррекция может носить индивидуальный характер, групповой, с индивидуальным подходом.

### **Объемы нагрузок**

Несмотря на индивидуализацию занятий существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

6. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки. 8

7. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях.

Планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности учащихся с ОВЗ и инвалидностью.

Занятие состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки.

При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки.

Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Физическая нагрузка и дозировка должны быть оптимальными, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающегося. Необходимо варьирование в дозировке физических упражнений. Не должно быть общего переутомления, перенапряжения.

Нагрузка может быть комплексной - задействованы по возможности все группы мышц.

Физическая нагрузка - является определяющим фактором оздоровительного эффекта занятий. Если нет адекватной физической нагрузки, нет и конечного результата. Необходимо основываться на принципе непрерывного тотального воздействия, который подразумевает,

что физические воздействия на опорно-двигательный аппарат и мышечный корсет должны носить не случайный или периодический характер, а быть регулярными и систематическими. Только в этом случае организм занимающегося сможет адекватно среагировать на предлагаемые ему новые двигательные условия. Тогда он начнет перестраиваться изменяя патологический двигательный стереотип на оптимальный.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **Ожидаемые результаты**

1. Повышение уровня общей физической подготовленности.
2. Осознанное выполнение комплексов специальных упражнений (позаболеванию).
3. Овладение знаниями о влиянии упражнений на организм, их назначении.
4. Умение выполнять простейшие приемы самомассажа.
5. Увеличение работоспособности и эмоционального состояния.
6. Развитие и укрепление групп мышц.

##### **Способы проверки ожидаемых результатов**

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- прием контрольных и итоговых упражнений;
- врачебный метод;
- открытые занятия.

##### **Контрольные и итоговые упражнения**

Для определения динамики эффективности результатов освоения Программы и уровня физического развития обучающихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств обучающихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации преподавателю, обучающимся, родителям.

<b>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</b>	
<b>Определение статической работоспособности мышц спины</b>	ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
<b>Определение статической работоспособности мышц живота</b>	ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
<b>Определение динамической работоспособности мышц спины</b>	ребенок находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
<b>Определение динамической работоспособности мышц живота</b>	ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
<b>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</b>	наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
<b>Разгибание (подвижность позвоночника назад)</b>	сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала Меж ягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Правосудов В.П.. Учебник инструктора по лечебной физической культуре.  
М.: Физкультура и спорт, 1980 г.
2. Дубровский В.И.. Спортивная медицина. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998 г.  
Дубровский В.И.. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
3. Попова С.Н. Лечебная физическая культура (учебник для института физической культуры) М, ФиС, 1988.
4. Правосудова В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре, М, 1980.
5. Гриненко М.Ф. "Целебная сила движений".
6. Лахманчун Г.Е. "Эта замечательная йога", Москва, "Физкультура и спорт", 1992.
7. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. "Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей", Ленинград, "Медицина", 1988.
8. Латохина Л.И. "Хатха – йога для детей", Москва, Просвещение, 1993.
9. Никифоров Ю.Б. "Аутотренинг + физкультура", Москва, "Советский спорт", 1989.
10. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. "Адаптивная физическая культура"-М.:2000,
11. Брехман И.И. "Валеология - наука о здоровье" -М.:ФиС ,1990.
12. Сайт Российского государственного университета ФК,С,МиТ. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
13. <http://www.uchportal.ru>
14. <http://pedsovet.su/publ/73-1-0-4099>
15. [http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page\\_id=136](http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136)
16. <http://www.myshared.ru/slide/783729/>
17. <http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture>