

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Республики Марий Эл
«Спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва»**

УТВЕРЖДЕНА

**приказом ГБУ ДО Республики
Марий Эл «САШПР»
от 30 декабря 2022 г. № 167**



К.И. Печенин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ**

Йошкар-Ола
2023 г.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая физкультурно-оздоровительная программа для детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 10-18 лет (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Марий Эл «Спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва» (далее - Учреждение), подготовлена с целью формирования здорового образа жизни и привлечения детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на 135 часов: 3 часа в неделю (45 недель). Занятия проводятся с 1 сентября по 31 июля. Содержание программы направлено на организацию и проведение спортивно-оздоровительной работы среди детей с ОВЗ.

Программа нацелена на включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления). Занятия носят игровой характер и строятся по типу общей физической подготовки для формирования необходимого объема двигательных действий, использования в качестве средств подготовки: бег, прыжки, акробатику, подвижные и спортивные игры.

2. Нормативная часть.

Программа предназначена для воспитанников с ОВЗ Учреждения. Материал Программы распределён в соответствии с возрастным и нозологическим принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Рабочая программа построена с учётом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность

Учреждения и является основным документом при проведении занятий в физкультурно-оздоровительных группах детей с ОВЗ.

В Программе предусматривается освоение не только объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

3. Методическая часть.

Цель программы - формирование здорового образа жизни, привлечение детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков с ОВЗ к систематическим занятиям спортом;
- воспитание морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности и т.д. - для формирования у молодых людей с ОВЗ высокого уровня социальной активности и ответственности;
- совершенствование двигательных навыков и умений;
- утверждение здорового образа жизни;
- определение детей с ОВЗ для перевода в группы подготовки спортивного резерва по дополнительным программам спортивной подготовки по видам спорта.

Комплектование дополнительных общеразвивающих физкультурно-оздоровительных групп

Группа	Возраст	Продолжительность подготовки	Кол-во часов в неделю	Ожидаемый результат	Выполнение требований по спортивной подготовке
Доп.общеразвивающая физ.-озд. группа	7-18 лет	1 год	4 часа	-Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; - профилактика вредных привычек и правонарушений	Овладение теоретическими знаниями и практикой по ОФП и СФП.

В дополнительную общеразвивающую физкультурно-оздоровительную группу зачисляются дети с ОВЗ, желающие продолжать заниматься физической культурой, на основании волеизъявления родителей (законных представителей), при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. При приеме между Учреждением и родителями (законными представителями) ребенка заключается договор и издается соответствующий приказ Учреждения.

Приоритетом является и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой.

**Примерный тематический план
тренировочных занятий дополнительной общеразвивающей
физкультурно-оздоровительной группы**

Т Е М А	Общеразвивающая физкультурно- оздоровительная группа
Практическая подготовка: 1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка 3.Подвижные игры. 4.Контрольные нормативы	80 20 30 5
И Т О Г О :	135
В С Е Г О :	135

4. Организация тренировочного процесса.

Занятия в дополнительной общеразвивающей физкультурно-оздоровительной группы рассчитаны на весь период занятий с детьми с ОВЗ.

Занятия проводятся в «Физкультурно-оздоровительный комплекс № 1». Продолжительность занятий в секции – 3 часа в неделю по 1,5 часа в соответствии с расписанием. Количество занимающихся с ОВЗ в каждой возрастной группе – 5-10 человек.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки и тщательного учёта индивидуальных особенностей детей с ОВЗ.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Укрепление здоровья;
2. Привитие интереса к занятиям физической культурой;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
4. Воспитание черт спортивного характера;

5. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

5. Практический материал. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки;
- упражнения выполняются на месте и в движении;
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400 м;
- кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста и нозологии);
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- многоскоки.

3. Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на совершенствование двигательных качеств детей с ОВЗ, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

1. Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- броски мяча на дальность.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- прыжки и рывки.

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с увеличенной продолжительностью;
- многократно повторяемые специальные упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам (футбол), с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: Живая цель, Салки мячом, Ловля парами и др.

Подвижные игры и эстафеты:

- игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию;

- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контрольные нормативы.

1. Бег 30 м.
2. Челночный бег 3*15 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Отжимания из упора лежа.
5. Броски на дальность теннисного мяча.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Список использованной литературы:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
 2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
 3. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта «спорт слепых», «спорт глухих», «спорт ЛИН» и «спорт ПОДА» в актуальной редакции.
 5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
-