**Анализ адаптированной дополнительной общеразвивающей программы**

**по физической культуре** **для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре рассчитана для обучающихся с 7 до 18 лет.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Разработчики программы** – Портнягина Т.Т.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020). Статья 31. Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 “Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Уставом МАУ ДО «Спортивная школа» МО «Мирнинский район».

**Актуальность программы** определяется необходимостью социализации людей с инвалидностью и ограниченными возможностями в здоровье в современном обществе и формированию в них жизненных ценностей и здорового образа жизни.

**Цель программы:** создать условия для развития психофизических способностей и двигательных навыков, с учетом потенциальных возможностей организма лиц с ОВЗ и инвалидностью.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи:**

* освоение системы знаний АФК, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
* формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
* обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
* формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

* укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
* активизация защитных сил организма ребёнка;
* повышение физиологической активности органов и систем организма;
* укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
* коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
* коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
* коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
* обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

**Развивающие задачи:**

* развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
* формирование и развитие двигательных навыков прикладного характера;
* развитие пространственно-временной дифференцировки;
* формирование познавательных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
* обогащение словарного запаса.

**Воспитательные задачи:**

* 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 обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты освоения программы**

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

**Ожидаемые результаты**

*В разделе обучения «Основы знаний»:*

* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* требования к оборудованию и спортивному инвентарю;
* требования техники безопасности на занятиях.

*В разделе обучения «Общая физическая подготовка»:*

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
* освоение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений;
* освоение элементов плавания, спортивных и подвижных игр;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В разделе обучения «Нетрадиционные оздоровительные технологии»:*

* освоение комплексов дыхательной гимнастики;
* освоение основных элементов йоги;
* развитие мелкой моторики рук.

В процессе обучения осуществляется мониторинг, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать вывод об эффективности проводимой в этом направлении работы. Мониторинг проводится в виде диагностики, которая содержит: контроль позы лежа, контроль позы стоя, смена положений (двигательные переходы) и перемещение в пространстве. Диагностические параметры оцениваются по десятибалльной системе в зависимости от уровня активности ребенка и содержат качественный комментарий двигательного умения (навыка). В таблице № 1 показано количество человек, которые по окончанию Программы имели положительные результаты в развитии двигательных качеств, а также сохранность контингента.

*Таблица № 1*

**Результаты освоения Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебный год | Количество обучающихся | Сохранность контингента | Количество обучающихся, имеющих динамику в индивидуальных показателях |
| 1 | 2020-2021 | 9 | 98 % | 4 |
| 2 | 2021-2022 | 8 | 98 % | 5 |
| 3 | 2022-2023 | 10 | 98 % | 6 |

*Таблица № 2*

**Участие обучающихся в спортивных мероприятиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид спорта/тренер-преподаватель** | **Мероприятие** | **Ссылка** |
| тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре Портнягина Т.Т. | **Спортивное мероприятие «Веселые старты» среди детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.** | [Веселые старты — МАУ ДО «ДЮСШ» «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) (xn----gtbnenhue7d9aza.xn--p1ai)](https://xn----gtbnenhue7d9aza.xn--p1ai/veselye-starty-3/) |
| **Спортивное мероприятие «Весёлые старты» среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, посвященное всемирному дню здоровья.** | [ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ — МАУ ДО «ДЮСШ» «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) (xn----gtbnenhue7d9aza.xn--p1ai)](https://xn----gtbnenhue7d9aza.xn--p1ai/vesyolye-starty-dlya-detej-s-ovz/) |