

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

Рассмотрена

тренерско-педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08. 2019 г.

Утверждаю

Директор МБОУДО «ДЮСШ» ЕР

С.М. Климов



Принято 45 от 30.08. 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Адаптивная физическая культура и спорт»

Возраст детей 5-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

**Автор: Пышкина Наталья
Александровна – заместитель
директора по учебно-
воспитательной и спортивной
работе, тренер-преподаватель,
Отличник физической культуры и
спорта, Почетный работник общего
образования Российской Федерации**

30.08.2019

ст. Егорлыкская

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Характеристика психофизических возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья, коррекция развития средствами физического воспитания.	
2.1. Характеристика детей с нарушением зрения.	6 стр.
2.2. Характеристика детей с нарушением слуха.	8 стр.
2.3. Характеристика детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).	10 стр.
2.4. Характеристика детей с интеллектуальными нарушениями.	12 стр.
2.5. Характеристика детей с сахарным диабетом.	13 стр.
2.6. Характеристика детей страдающих эпилепсией.	15 стр.
3. Этапы и периоды обучения.	17 стр.
4. Особенности организации обучения.	
4.1. Возрастные особенности детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.	18 стр.
4.2. Минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.	21 стр.
4.3. Рекомендуемые параметры по наполняемости в спортивно-оздоровительных группах.	23 стр.
5. Учебный план.	25-29
6. Методическая часть Программы	
6.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	30 стр.
6.2. Методика работы по предметным областям.	
6.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.	31 стр.
6.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП).	31 стр.
6.2.3. Методические приемы для развития координационных способностей.	36 стр.
7. Система контроля и зачетные требования Программы.	38 стр.
8. Требования к результатам освоения Программы.	40 стр.
9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения обучения по образовательной программе «Адаптивная физическая культура и спорт».	41 стр.
10. Перечень информационного обеспечения Программы	
10.1. Список литературы	44 стр.
10.2. Перечень Интернет-ресурсов	45 стр.
11. Приложение	46 стр.
Приложение 1. Рекомендуемые тренировочные задания и упражнения по видам спорта. Плавание	46 стр.
Приложение 2. Легкая атлетика.	50 стр.
Приложение 3. Гимнастика.	51 стр.
Приложение 4. Подвижные игры.	52 стр.
Приложение 5. Элементы командно-игровых видов спорта.	53 стр.
Приложение 5. Примерный комплекс дыхательных упражнений.	57 стр.
Приложение 6. Примерный комплекс упражнений при эпилепсии.	58 стр.