**Аннотация**

к общеразвивающей дополнительной программе физкультурно-оздоровительной направленности с элементами борьбы дзюдо для детей ОВЗ (Адаптивное дзюдо)

муниципального автономного учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»

Общеразвивающая дополнительная программа физкультурно-оздоровительной направленности с элементами борьбы дзюдо для детей ОВЗ (Адаптивное дзюдо) осуществляется в соответствии: ФЗ РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.; ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.; Методических рекомендаций об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (21.03.2008 года № ЮА-02-07/912)

Срок реализации программы: весь период (бессрочно).

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку от 7 лет до 18 лет.

Цель программы: развитие, пропаганда и популяризация физкультурно-оздоровительной работы с элементами дзюдо среди лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы с лицами с ОВЗ, направленной на решение следующих задач:

- обучать лиц с ОВЗ к осознанному отношению к своему здоровью, уверенности в своих силах, преодолению необходимых физических нагрузок;

- развивать у лиц с ОВЗ двигательные способности, увеличить степень приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- воспитывать у лиц с ОВЗ потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни;

- приобщение к спортивным единоборствам лиц с ОВЗ, поднятие социального статуса лиц с ОВЗ

Физкультурно-оздоровительная работа на основе восточных единоборств – отличная база для решения задачи по развитию силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, повышении социальной адаптации, укрепления эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья.

Этикет дзюдо как одного из древних видом воинского искусства успешно используются в психотерапевтических и реабилитационных целях. Занимаясь физкультурно-оздоровительной работой с элементами дзюдо, лица с ОВЗ учатся преодолевать свои индивидуальные трудности, раскрывать собственные возможности и скрытые резервы.

Занятия физической культурой с элементами борьбы дзюдо с лицами с ограниченными возможностями здоровья позволит повысить реабилитационный потенциал лиц с ограниченными возможностями здоровья, улучшит качество их жизни и ускорит процессы социальной интеграции

Основными формами организации образовательного процесса являются:

Программа рассчитана 46 недель. Количество занятий в неделю – 3 занятия. К особенностям коррекционной направленности адаптивного физического воспитания детей с ОВЗ относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

1) возраст и пол;

2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;

3) состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);

4) исходный уровень физического развития;

5) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;

6) наличие сопутствующих заболеваний;

7) способность ребенка к пространственному ориентированию;

8) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;

9) способы восприятия учебного материала (нарушение познавательной деятельности, медленное восприятие темпов и объемов, пространства и времени);

10) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости, сниженная самооценка и пр.).

Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей с ОВЗ, поэтому специалисту адаптивной физической культуры необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Занятия физической культурой с элементами борьбы дзюдо строятся на основе следующих методических положений:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Программа содержит следующие разделы:

1.Пояснительная записка

2. Нормативная часть.

3. Содержание программы

4. Методические рекомендации.

5. Правила техники безопасности на занятиях.

6. Система контроля реализации физкультурно-оздоровительной программы.

В первом разделе указана цель общеразвивающей дополнительной программе с элементами борьбы дзюдо для детей ОВЗ (Адаптивное дзюдо)

Во втором разделе дается характеристика Программы:

- сроки реализации дополнительной программы возрастные границы лиц, проходящих обучение;

- объем Программы (норматив количества часов в неделю и общее количество часов в год);

-особенности реализации программы;

- основными формами организации тренировочного процесса;

-организация и планирование занятий физической культурой с элементами борьбы дзюдо;

***-***продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст лиц для зачисления в группы и минимальное количество лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

В третьем разделе представлены теоретическая подготовка, примерный план теоретической подготовки, практическая подготовка, программный материал.

В четвертом разделе указаны методические рекомендации к общеразвивающей дополнительной программе с элементами борьбы дзюдо для детей ОВЗ (Адаптивное дзюдо. Методы и формы организации адаптивной физической культуры

В пятом разделе указаны правила техники безопасности на общеразвивающих занятиях адаптивным дзюдо.

В шестом разделе система контроля отражены требования к результатам прохождения Программы. Оценивание планируемых результатов, контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся

В заключительной части Программы: информационно-методические условия реализации Программы и перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.