**Номинация:** Организация и содержание индивидуализации образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Автор:** Копытов Александр Александрович, педагог дополнительного образования, [medved.78@mail.ru](mailto:medved.78@mail.ru), МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева», объединение «Атлетическая гимнастика», г. Миасс.

**Аннотация**: Актуальность программы для занятий атлетической гимнастикой с детьми с ограниченными возможностями здоровья заключается в изменении социальной среды, в которой воспитывается ребенок, расширение круга общения, физических нагрузок, труду, приобщению к здоровому образу жизни и познаний в области физической культуры и спорта.

С учётом этих особенностей предлагаемая программа   рекомендована для классов коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья – нарушением слухового аппарата, частично или полностью нарушенным слухом.

       Программа несет в себе не только оздоровительный аспект, но и социально-педагогический, увеличивая устойчивый интерес к занятиям атлетической гимнастикой в сфере дополнительного образования детей через практические, теоретические занятия.

**Основы реализации программы**

Данная образовательная программа рассчитана на 2 года обучения и охватывает возраст обучающихся от 7 до 18 лет, и рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушением слухового аппарата).

 Количественный состав объединения состоит из учебных групп начальной подготовки.

 Учебные группы начальной подготовки 1 года обучения – 11 человек, 2 года обучения – 9 человек.

 Группа обучения делится на подгруппы по физическим и медицинским показателям:

· Реабилитационно - восстановительная (дети, ослабленные здоровьем, без противопоказаний для занятий с отягощениями, а также дети после травмы, болезни)

· Общефизической подготовки (дети, которые не занимались спортом и отстающие в физическом развитии от своих сверстников);

Учебный план формируется из конкретных условий, набора обучающихся, года обучения, педагогической нагрузки педагога и составляет: 4 часа в неделю - 144 часа в год.

Основной формой образовательного процесса в объединении является учебно-тренировочное занятие, в ходе которого происходит основное усвоение знаний, умений и навыков данного объединения. Кроме этого, в объединении проводятся:

· Занятия по лекционным материалам, антропометрическим изменениям ежемесячно;

- зачетные, контрольные занятия, соревнования по комплексным, выборочным упражнениям;

· Воспитательные мероприятия, направленные на сплочение коллектива;

· Спортивные игры;

· Медико-восстановительные мероприятия (тестирование и медицинский контроль);

· Работа по индивидуальным планам.

**Целью программы является**

Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

**Образовательные и воспитательные задачи программы:**

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

 -    выявить и развивать детей и их возможности;

-     развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

-     развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-      развить наблюдательность и самооценку;

-      формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-     формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

       Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

-      принцип учёта возрастных особенностей;

-      принцип доступности и последовательности;

-      принцип научности (на основе современных научных данных);

-      принцип индивидуализации;

-      принцип актуальности;

-      принцип результативности.

Пробуждая интерес к занятиям физической культурой и спортом, у детей с ограниченными возможностями здоровья повышается психологическая устойчивость к  повышенным воздействиям внешних факторов – сопротивляемость заболеваниям (повышение иммунитета), снижается агрессивность, закомплексованность, связанная с нарушениями физических данных, выправляется осанка, повышается психомоторика, умение чувствовать свое тело, использовать свои физические данные.

1. **Пояснительная записка**

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для муниципального автономного учреждения дополнительного образования, дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева на основании:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012);
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г № 1008);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
5. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
6. Локальных актов учреждения:

* Положение об организации образовательного процесса.
* Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
* Положение о формах, периодичности и порядке организации и осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

**Актуальность и новизна** программы заключается в доступности методов и приемов, используемых в атлетической гимнастике и применении их на подростках, которые испытывают нехватку двигательной активности, и имеющие проблемы в физиологическом развитии, детях с ограниченными возможностями здоровья – частично или полностью потерянным слухом. Также данная программа целиком подходит для хорошо физически развитой молодежи, совершенствуя физические формы тела и реализуя свой потенциал в повышении силовых показателей на спортивных мероприятиях, состязаниях.

Независимо от возраста физическая активность становится гарантией продолжительности жизни, здоровья и высокой работоспособности. У современной учащейся молодежи существует дефицит двигательной активности. Для восполнения дефицита движения атлетическая гимнастика подходит более, чем другие, спортивные направления физического развития, видов спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что:

-во-первых, она универсальна. Элементы, приемы и упражнения, применяющиеся в атлетической гимнастике, используются во всех динамических и статических видах спорта.

-во-вторых, она адаптивна, изменяя интенсивность нагрузки и занятия, можно заниматься в любом возрасте и в любой физической форме, даже с «нулевого уровня».

-в третьих, она доступна всем, и для девочек и для мальчиков.

-в четвертых, дисциплинируя обучающихся работать над своим здоровьем и телом, дает возможность использовать методы развития физических качеств: силы, гибкости, выносливости в неограниченной постановке целей, результатов, плавно достигая одной совершенствуясь переходя к другой более сложной цели.

Научно доказано, что атлетическая гимнастика позволяет быстрее физически развиваться, укреплять иммунитет, повышать гибкость и подвижность, а также способствует более легкому перенесению заболеваний. Атлетическая гимнастика помогает усовершенствовать координацию и чувство равновесия, укрепив вестибулярный аппарат, что так необходимо и здоровым детям, и особенно, детям с ОВЗ, нарушенным слухом.

Занятия атлетической гимнастикой – это групповые занятия, в процессе которых ребенок может стать увереннее в себе, избавиться от стеснительности, развить в себе правильную самооценку и даже улучшить память, стать коммуникабельнее, пластичнее, избавиться от психологических комплексов. Занятия атлетической гимнастикой воспитывают характер, трудолюбие и спортивное упорство, дети, занимающиеся этим видом спорта становятся психологически устойчивыми, сдержанными в проявлении негативных эмоций.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно – сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением.

Занятия атлетической гимнастикой проходят в специально оборудованном тренажерами и специальными отягощениями, тренажерном зале.

Данная программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков, учащихся школ, техникумов, а также детей с ограниченными возможностями здоровья (частично или полностью нарушенным слухом), возраст от 11 до 18 лет. Количество обучающихся в группах: от 12 человек. Состав детей в группах может быть смешан как по возрастам, так и по годам обучения, в этом случае обучение имеет индивидуальный подход к детям. На учебных занятиях в группах помощниками становятся старшие дети по возрасту и по году обучения. Тренировочные программы (комплексы) составляются для каждого обучающегося индивидуально, и записываются в индивидуальный дневник занятия. Формы занятия: групповая, комбинированная.

Порядок зачисления обучающихся в группы объединения «Атлетическая гимнастика» или перевод на следующий этап подготовки определяется локальными актами учреждения. Соревнования, ежемесячные зачетные нормативы, являются формой подведения итоговой аттестации обучающихся и реализации программы.

**2.Цель:**

1. Гармоничное физическое развитие подростков, повышение спортивного мастерства.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Изучение правил гигиены питания и закаливания.
2. Обучить правильной технике выполнения упражнений с отягощениями и без отягощений.
3. Обучить подбору упражнений для развития определенных групп мышц.

Развивающие:

1. Обучение правилам безопасности и жизнедеятельности.
2. Развитие морально-волевых качеств.
3. Развитие общей физической подготовленности (ОФП).
4. Развитие силы, силовая подготовка (СП).
5. Развитие физических качеств: гибкости, выносливости, координации.
6. Формирование гармоничного телосложения, правильной осанки.
7. Повышение силовых показателей, участие в соревнованиях.
8. Увеличение мышечного объема, уменьшение жировых излишков.
9. **Индивидуальный учебный план для детей с ОВЗ**

**1 и 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | В том числе | | Форма  контроля |
| теоретических | практических |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 |  | медицинский контроль, наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | 86 |  | 86 | дневник |
| 3 | Силовая подготовка | 40 |  | 40 | дневник |
| 4 | Круговая тренировка | 6 |  | 6 | наблюдение |
| 5 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  | опрос |
| 6 | Контрольное занятие | 6 |  | 6 | Наблюдение,выполнение упражнений, итоговая аттестация |
|  | Итого: | 144 | 6 | 138 |  |

1. **Содержание учебного плана 1 года обучения**

Раздел № 1 - Вводное занятие:

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности в тренажёрном зале во время занятия, техника пожарной безопасности, правила дорожного движения.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка:

Практика: В данном разделе используются базовые многосуставные упражнения на крупные группы мышц.

Количество подходов в упражнении 3-4. Повторения в подходах могут колебаться от 10 до 30. Количество упражнений за тренировку строго индивидуально. Упражнения:

* Упражнения на тяговых тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга,
* Упражнения с гантелями: жимы, подъемы на бицепсы, на трицепсы,
* Упражнения со штангой: жимы, приседания, подъемы на бицепсы,
* Упражнения на блочных устройствах для мышц ног: сгибатели бедра, разгибатели бедра,
* Упражнения для мышц брюшного пресса и поясничных мышц: гиперэкстензии, подъем корпуса, ног,
* Подтягивания,
* Упражнения на ягодицы,
* Пресс в вариациях,
* Баллистическая растяжка,
* Статическая растяжка,
* Упражнения на блочных устройствах для мышц рук, бицепсов, трицепсов,
* Отжимания.

Для определения правильного веса в выполнении упражнения необходимо контрольным занятием определить максимально поднятый вес в упражнении с отягощением на 1 раз. Этот результат будет считаться за 100%, рабочие же веса в ОФП будут варьироваться в диапазоне 40-60% от единичного максимума.

Раздел № 3 – Силовая подготовка:

Практика: В этом разделе в основном используются упражнения со свободными весами (штанга, гантели, Гакк машина), где величина диапазона рабочих весов от 40% до 80% от единичного максимума.

Количество подходов в упражнении от 4 до 10. Повторения в подходах могут колебаться от 3 до 10. Интервал отдыха до 3 минут. Количество упражнений за тренировку строго индивидуально. Упражнения:

* Приседания со штангой,
* Жимы штанги лежа,
* Становая тяга со штангой,
* Тяга гантели в наклоне,
* Подтягивание на перекладине с весом,
* Тяга штанги в наклоне,
* Французский жим лежа,
* Шраги,
* Выпады с гантелями (штангой)

Раздел № 4 – Круговая тренировка:

Практика: Принцип построения строится на последовательном, без отдыха, выполнения комплекса упражнений, для повышения выносливости организма. Количество упражнений строго индивидуально, количество повторений от 10 до 50.

Раздел № 5 – Теоретическая подготовка:

Теория: Лекционные и зачетные занятия по темам:

* Построение разминки, последовательность, назначение,
* Режим дня, режим питания, активный отдых,
* Гигиена, закаливание,
* Занятия физической культурой дома, составление комплексов,
* Растяжка, основы, упражнения, разработка комплексов на растяжку,
* Профилактика вредных привычек,
* Познавательная анатомия,
* История атлетизма, применение атлетической гимнастики в других видах спорта,
* Структура питания: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы

Раздел № 6 – Контрольное занятие:

Контрольные нормативы ежемесячно в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, пресс, в системе круговой тренировки дисциплина «Кроссфит», итоговая аттестация 1 раз в год

1. **Содержание учебного плана 2 года обучения**

Раздел № 1 - Вводное занятие:

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности в тренажёрном зале во время занятия, техника пожарной безопасности, правила дорожного движения.

Раздел № 2 – Общая физическая подготовка:

Практика: В данном разделе используются базовые многосуставные упражнения на крупные группы мышц.

Количество подходов в упражнении 3-4. Повторения в подходах могут колебаться от 10 до 30. Интервал отдыха до 1 минуты. Количество упражнений за тренировку строго индивидуально. Упражнения:

* Упражнения на тяговых тренажерах: вертикальная тяга, горизонтальная тяга,
* Упражнения с гантелями: жимы, подъемы на бицепсы, на трицепсы,
* Упражнения со штангой: жимы, приседания, подъемы на бицепсы,
* Упражнения на блочных устройствах для мышц ног: сгибатели бедра, разгибатели бедра,
* Упражнения для мышц брюшного пресса и поясничных мышц: гиперэкстензии, подъем корпуса, ног,
* Подтягивания,
* Жим Арнольда,
* Упражнения на ягодицы,
* Пресс в вариациях,
* Баллистическая растяжка,
* Статическая растяжка,
* Упражнения на блочных устройствах для мышц рук, бицепсов, трицепсов,
* Отжимания разной постановкой рук, отжимания спиной к скамье,
* Плиометрика

Для определения правильного веса в выполнении упражнения необходимо контрольным занятием определить максимально поднятый вес в упражнении с отягощением на 1 раз. Этот результат будет считаться за 100%, рабочие же веса в ОФП будут варьироваться в диапазоне 40-60% от единичного максимума.

Раздел № 3 – Силовая подготовка:

Практика: В этом разделе в основном используются упражнения со свободными весами (штанга, гантели, Гакк машина), где величина диапазона рабочих весов от 40% до 80% от единичного максимума. Обучающиеся, повысившие свои показатели в базовых упражнениях делают контрольный срез – проходку, и, при повышении показателя единичного максимума высчитывают проценты рабочего веса от нового показателя.

Количество подходов в упражнении от 4 до 10. Повторения в подходах могут колебаться от 3 до 10. Интервал отдыха до 3 минут. Количество упражнений за тренировку строго индивидуально. Упражнения:

* Приседания со штангой,
* Жимы штанги лежа,
* Становая тяга со штангой,
* Тяга гантели в наклоне,
* Подтягивание на перекладине с весом,
* Тяга штанги в наклоне,
* Французский жим лежа,
* Шраги,
* Выпады с гантелями (штангой)

Раздел № 4 – Круговая тренировка:

Практика: Принцип построения строится на последовательном, без отдыха, выполнения комплекса упражнений, для повышения выносливости организма. Количество упражнений строго индивидуально, количество повторений от 10 до 50.

Раздел № 5 – Теоретическая подготовка:

Теория: Лекционные и зачетные занятия по темам:

* Стратегия соревновательных весов, правильный расчет,
* Тактика на соревнованиях,
* Восстановительные процедуры,
* Профилактика травм,
* Полезная литература,
* Гиподинамия,
* Защити себя сам, уроки самообороны,
* Правильное питание,
* Активный отдых

Раздел № 6 – Контрольное занятие:

Контрольные нормативы ежемесячно в упражнениях: подтягивание на перекладине, отжимания, пресс, в системе круговой тренировки дисциплина «Кроссфит», итоговая аттестация 1 раз в год

1. **Ожидаемые результаты:**

**Первый год обучения:**

Знание правил техники безопасности, терминологии названия упражнений, знание разминки, умение правильно пользоваться спортивным инвентарем, поддержание порядка в тренажерном зале. Знание основ здорового образа жизни, правильно организовать свой распорядок дня, изучить основные элементы растяжки. Узнать свой максимум в силовых упражнениях, упражнениях ОФП в начале учебного года, повысить его к концу учебного года. Освоить весь теоретический материал.

**Второй год обучения:**

Усвоение правил техники безопасности и жизнедеятельности. Улучшение физиологических показателей, общей моторики, техники выполнения упражнений. Увеличение силовых показателей, выносливости с повышением интенсивности. Улучшение результаты в гибкости. Освоить весь теоретический материал.

1. **Способы контроля:**
2. Медицинский. Справка от врача, проверка в физкультурном диспансере.
3. Ведение индивидуального дневника тренировок, проверка.
4. Контрольные занятия.
5. Опрос.
6. Наблюдение.
7. Самоконтроль обучающихся.
8. Соревнования.
9. Журнал учета рабочего времени.
10. Аттестация обучающихся.

**8. Методическое обеспечение программы**

1. Метод словесный (беседа, объяснение, памятки)
2. Объяснительно-иллюстративный (пособия, иллюстрации, постеры, журналы)
3. Репродуктивный метод. Этот метод применяется в вариантах. Первый – это воспроизведение материала в наглядно – образной форме. Второй в форме устного изложения. Третий – в форме выполнения упражнений целиком или отдельного фрагмента.
4. Проблемный метод. Педагог выдвигает перед учащимися проблему и сам предлагает пути ее решения.
5. Метод практический: выполнение упражнений, игровая форма.
6. Здоровье сберегающая технология.
7. **Педагогический контроль:**
8. Входной контроль (медицинские показания)
9. Текущий контроль в течении учебного года (проверка индивидуальных дневников, корректировка, наблюдение за правильностью выполнения заданий по разделам программы, итоги соревнований и контрольных тренировок).
10. Итоговый контроль: аттестация обучающихся и перевод детей на следующий учебный год.
11. **Материально-техническое обеспечение:**
12. Тренажеры (скамейки, стойки для жимов, приседаний, блочные тренажеры, Гакк машина, Голень станок, Кроссовер, шведская стенка)
13. Гантели.
14. Штанги.
15. Обручи.
16. Скакалки.
17. Экспандеры.
18. Гимнастические палки.
19. Тяжелоатлетические ремни.
20. Музыкальное сопровождение, музыкальный центр.
21. **Список литературы для педагога:**
22. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса/Л.В. Ануров //АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
23. Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.) Растяжка для каждого. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
24. Бондарчук Т.В. «Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта.» Учебное пособие для ВУЗов.-Челябинск, УГОАФК, 1998.
25. Бирюков А. А., Кафаров К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 214 с.
26. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи// Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.

6. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.

7.  Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт,1980. - 136с.

8. Дворкин Л.С, Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №1.

9.  Е. Кузьмина «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004 г.

10. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г.

11. А. Майорова «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003 г., стр. 41–43.

12. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003 г., стр. 35–37. 4, с. 33–40.

13. Использование интернет-ресурсов.

1. **Список литературы для детей:**

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов.-М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

2. Дубровский В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

3.Зимкин Н.В. «Физиология человека», - М.: Ф и С, 1987.

4. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии.- М.: ФиС, 1979.-152 с.

5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под обшей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.-- 368 с.

6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физ­культура и спорт, 1970.

7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1990.

8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1991.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004

10. Родионов В.И. «Как развить силу» - М.: Ф и С, 1996.

11. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. - М. 1982.

12. Фомин Н.А. «Основы возрастной физиологии спорта» - Челябинск, 1975.