

**Аннотация**  
**к адаптированной дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Основы горных лыж»**

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы горных лыж» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы горных лыж» составлена на основе:

- методических рекомендаций по проведению практических занятий горнолыжным спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие). Составитель: АНО «Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья «Лыжи Мечты» Сергея Белоговцева»;

- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

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

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;

- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);

- Уставом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;

- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

**Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ и дети-инвалиды получают возможность удовлетворения потребности в занятиях адаптивными горными лыжами. Занятия детей данной категории адаптивными горными лыжами, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

**Новизна программы:**

- разработана с учетом физических и психофизических возможностей учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие, слабослышащие, интеллектуальные нарушения), их функциональными возможностями;
- подобранные средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация детей с ОВЗ и детей-инвалидов, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих учащихся участие в адаптивно-спортивной (тренировочной и соревновательной деятельности) состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данном виде спорта и формировании собственной спортивной культуры.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучение теоретическим знаниям по адаптивным горным лыжам;
- формирование знаний о безопасном поведении на склоне;

- формирование понятий физического здоровья

### **Коррекционно-развивающие:**

#### **- Общие:**

- воспитание гармонически-развитого ребенка;
- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие основных качеств физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма.

#### **- Специальные (коррекционные):**

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

### **Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.