

**Аннотация**  
**к адаптированной дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Совершенствование в лёгкой атлетике»**

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Совершенствование в легкой атлетике» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Совершенствование в легкой атлетике» составлена на основе:

- программы «Легкая атлетика» для системы дополнительного образования детей, СДЮСШОР, ДЮСШ;

- 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 09.11.18 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 МБУДО 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 легкой атлетикой. Занятия детей данной категории легкой атлетикой, 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 детей с различными заболеваниями, их функциональными возможностями;
- средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация детей с отклонениями в состоянии здоровья посредством занятий легкой атлетикой, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих занимающихся 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 комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по легкой атлетике;
- формирование знаний об истории развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в частности, легкой атлетики;

- формирование представления о значении легкой атлетики в жизни современного человека;

- формирование понятий физического здоровья.

### **Коррекционно-развивающие:**

#### **- Общие:**

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание гармонически-развитого ребенка;

- воспитание волевых качеств;

- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;

- развитие основных качеств физического развития.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;

- охрана и развитие остаточного зрения;

- развитие навыков пространственной ориентировки;

- развитие и использование сохранных анализаторов;

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

#### **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;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.