

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр дополнительного образования»
Пинежского муниципального района Архангельской области

Рассмотрена на заседании педагогического
совета МБУ ДО «РЦДО»
(Протокол №4 от 31 мая 2022г.)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  В.М. Коровина
(Приложение к Образовательной программе
МБУ ДО «РЦДО», утвержденной приказом
№110 от 01 сентября 2022г)



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Адаптивная физкультура»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Митенёва Валерия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Карпогоры
2022г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 8-11 лет.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 14.07. 2022г № 295),

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав МБУ ДО «РЦДО».

Программа разработана с учетом индивидуальных физических особенностей и потенциальных возможностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, чтобы способствовать развитию интереса у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни и вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом. Сегодня адаптивная физическая культура становится одним из важнейших условий адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность.

Занятия адаптивной физической культурой позволяют не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Программа реализуется в МБУ ДО «РЦДО».

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся средствами занятий адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

Предметные/обучающие:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыков и умения соблюдения безопасности при занятиях спортом;

Метапредметные/развивающие:

- развитие умения работать в группе и индивидуально;

- развитие познавательной сферы обучающегося, двигательной памяти;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

Личностные/воспитательные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание качеств организованности, трудолюбия и взаимопомощи друг другу;
- формирование у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме.

Отличительной особенностью данной программы является ярко выраженный практико-ориентированный характер. Программа позволяет проводить занятия в увлекательной, игровой форме, вызывая у занимающихся положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям.

Педагогические принципы:

- Принцип вариативности – функционально-целевой отбор учебного материала в соответствии с требованиями программ по адаптивной физической культуре.
- Принцип гуманизации – признание равенства всех граждан, уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию и уважение, доступность образования благодаря многообразию форм обучения, в соответствии с интересами, возможностями и потребностями человека.
- Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Характеристика обучающихся по программе

По программе обучаются дети в возрасте от 8 до 11 лет с ограниченными возможностями здоровья, имеющие различные отклонения психического или физического плана. Группа детей с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется прежде всего тем, что в нее входят дети с различными нарушениями: нарушение слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и комплексными нарушениями развития.

Обучающиеся должны иметь допуск врача с указанием диагноза, сопутствующих заболеваний, рекомендации относительно ограничений выполнения каких-либо физических упражнений.

Наполняемость группы от 10 до 15 обучающихся.

Структура занятий:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 академических часа.

Подвижной игрой можно занять *подготовительную часть* занятия, используя ее как разминку и подготовку к основной части. Главные критерии при отборе игр: эмоциональность, доступность, простота движений, а также собственное отношение детей к игре. Оптимальное время игры на занятии от 5 до 15 минут.

Основная часть урока предназначена для практического ознакомления занимающихся с общефизическими упражнениями.

В *заключительной части* занятия (продолжительность 8-10 мин.) выполняется комплекс специальных упражнений, а также упражнения на расслабление и дыхание.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации учебной программы – 1 год, 68 учебных часов.

Уровень освоения программы – ознакомительный. Обучающиеся на ознакомительном уровне программы овладеют начальными знаниями, умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа.

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-15 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально.

Формы проведения занятий: игровые практики, соревнования, спортивные праздники.

Используются педагогические приемы, направленные на коррекцию интеллектуальных нарушений воспитанников. К таким приемам относятся: задания по самоанализу выполнения исходных положений и упражнений, по анализу действий товарищей; запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объему, усилию, ритму; запоминание необходимых для этого слов.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Предметные/обучающие:

1. Наличие первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, как фактора успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, подвижные игры и т. д.);
3. понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные/развивающие:

1. умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями педагога;
2. умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
3. умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Личностные/воспитательные:

1. воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств
2. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Формы проверки:

- наблюдение за динамикой развития личностных качеств, прироста показателей физического развития;
- собеседование, позволяющие определить проблемы у обучающегося в усвоении нового материала.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Итоговая аттестация по программе проводится согласно «Положению об итоговой аттестации МБУ ДО «РЦДО»

1. Показатель: Теоретические знания

Критерии:

- Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям
- Осмысленность и правильность использования специальной терминологии

Методы диагностики: контрольный опрос

2. Показатель: Практические умения и навыки

Критерии:

- Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.
- Владение специальным оборудованием

Методы диагностики: контрольное задание

3. Показатель: Личностные качества

Критерии:

- Динамика развития личностных качеств
- Стойкая мотивация обучающихся к занятиям физическими упражнениями

Методы диагностики: педагогическое наблюдение

Учебно-тематический план

№	Содержание учебного материала	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	40		Педагогическое наблюдение
	Строевые упражнения	2	2	
	Бег, ходьба	2	4	
	ОРУ с предметами	2	10	
	ОРУ без предметов	2	8	
	Полоса препятствий	2	2	
	Подвижные игры	0	4	
2.	Коррекционно-развивающие практики	20		Педагогическое наблюдение
	Дыхательные упражнения	0	4	
	Упражнения для координации	0	4	
	Упражнения для точности движений	0	2	
	Упражнения на расслабление	0	2	
	Упражнения для ориентирования	0	2	
	Упражнения для развития мелкой моторики	0	4	
	Упражнения для зрения	0	2	
3.	Специальная физическая подготовка	8		Педагогическое наблюдение
	Упражнения для развития физических качеств	0	8	
	ВСЕГО	68		

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Повороты налево, направо. Перемещения приставными шагами вправо, влево.

Общеразвивающие упражнения без предметов (комплексы упражнений на все группы мышц).

Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвет, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.), на снарядах (скамейка). Лазания, перелазания, подползания (преодоление различных препятствий).

Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты с передачей мяча в строю.

Подвижные игры с обычным мячом, с озвученным мячом. С передвижением к звуковому сигналу.

2. Коррекционно-развивающие практики

Дыхательные упражнения (по Бутейко, диафрагмальное дыхание при выполнении упражнений).

Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (хождение по скамейке с помощью педагога, упражнения на разноименную работу рук и ног, равновесия на левой-правой).

Упражнения для развития точности движений и дифференцировки усилий (с гимнастической палкой, мячом, с бросками в цель).

Упражнения на психическое расслабление, расслабление мышц (стретчинг, психофизическая тренировка, аутотренинг).

Упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки (фитбол-аэробика, упражнения йоги).

Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов (аэробика, фитбол-аэробика).

Упражнения для развития мелкой моторики (работа с малым мячом, ручным эспандером, йога для пальцев).

Упражнения для зрительного тренинга (с мячом по методу У. Бейтса).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития физических качеств (с гантелями 0,5 кг, приседания, выпады, сгибание разгибание рук в локтевых суставах; с эспандерами)

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма работы	Кол-во часов	Форма контроля
1		Вводное занятие, ОФП	Беседа-знакомство, выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
2		ОФП, СФП -Упражнения для развития физических качеств (приседания, выпады)	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
3		ОФП, беговые упражнения	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
4		ОФП, дыхательные упражнения	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение

5		ОФП	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
6		ОФП, СФП - Упражнения для развития физических качеств (сгибание разгибание рук в локтевых суставах; с эспандерами)	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
7		ОРУ без предметов	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
8		Упражнения для ориентирования	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
9		ОФП, упражнения в ходьбе	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
10		Упражнения для развития мелкой моторики	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
11		ОФП, выполнение упражнений для координации	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
12		Упражнения для зрения	Выполнение упражнений	-	Педагогическое наблюдение
13		ОФП, дыхательные упражнения	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
14		Подвижные игры	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
15		ОФП, ОРУ без предметов	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
16		ОРУ с предметом	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
17		ОФП, СФП - Упражнения для развития физических качеств (приседания, выпады)	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
18		ОРУ с предметом	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
19		ОФП	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
20		ОФП, СФП - Упражнения для развития физических качеств (сгибание разгибание рук в локтевых суставах; с эспандерами)	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
21		ОРУ без предметов	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
22		ОФП, упражнения для расслабления	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
23		ОФП, упражнения для точности движения	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
24		Выполнение упражнений для координации	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
25		ОФП	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение

26		ОРУ с предметом	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
27		ОРУ с предметом	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
28		ОФП	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
29		ОРУ без предметов	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
30		ОФП	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
31		ОФП	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
32		ОРУ с предметом	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
33		ОФП, подвижные игры	Выполнение упражнений	2	Педагогическое наблюдение
34		Прохождение полосы препятствий	Выполнение упражнений, подведение итогов учебного года	2	Педагогическое наблюдение

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Учебно-тренировочный зал для занятий, соответствующий требованиям СанПиН
- Специальное оборудование: скакалки, мячи, коврики, гимнастические кубики, обручи и т.д.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

Формы реализации: очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

Список информационных ресурсов.

Список литературы для педагогов:

1. Алябьев Е.А. Психогимнастика в начальной школе: методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М. : ТЦ Сфера, 2003.- 88с
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Под ред. Е. Б. Мякипченко и М. П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов. - М.: Высш. школа, 1986. -225 с.
4. Буров Л. В., Васильев Д. И. Организация физического воспитания молодежи в специальных медицинских группах. Ленинград, 1989.
5. Бутии И. М., Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. - М.: Из-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 80 с. Ил. (библиотека учителя начальной школы).
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000. - 212" с.
7. Грабен ко Т. М., Зипкевич-Евстигпеева Т. Д. Коррекционные развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Из-во «Детство-Пресс», 302. - 64 с.

8. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Как сохранить зрение у детей - Д.: Сталкер, 1999. - 304 с: ил.
9. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе //Материал городской научно-практической конференции - апрель 1998. «Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга». - СПб, 1998. - С. 85.
10. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведение оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М.: Тер-а- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с, ил. (Библиотечка тренера)
11. Макарова О. С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса, (пособие для учителя физической культуры.) - М.: Школьная Пресса, 2002. - 64 с.
12. Настольная книга учителя физической культуры – автор, составитель, Г. И. Погадаев 2-е издание, переработанное и дополненное. -Л:ФиС, 2000, - 496 с.
13. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. I. Б. Кофмаиа; Авт.-сост. Г. И. Погадаев; Предисловие. В. В. Кузина, Н. Д. Икандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с, ил.
14. Потапчук А. А., Лукина Г. Г., 1999. Фитбол -гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие/СПбГАФК имени I. Ф. Лсгафта, 1999, - 80 с.
15. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное по- \ пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. (зд. центр ВЛАДОСС), 2000. - "128 с: ил.
16. Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г. – 96с

Список литературы для детей и родителей:

1. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
2. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001.
3. Балайшите,Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск,2005.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Газета «Спорт в школе» <http://spo.1september.ru/>
2. Газета «Здоровье детей» <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
4. Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
5. Журнал «Физическая культура в школе» <http://www.shkola-press.ru>
6. Программы физкультурно-спортивной направленности ФГБУ ФЦОМОФВ http://фцомов.рф/activities/org_metod/page520/page815/