

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
Липецкого муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от 03 июня 2022 года № 2

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ЦДО»
_____ О.А. Лобова
приказ от «06» июня 2022 г. №27

**Адаптированная
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«ГТО-путь к здоровью»**

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Программа составлена:
Черкасовой Т.А., методиста
дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДО»
Липецкого муниципального района
Липецкой области

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Страницы
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	14
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
2.1. Учебный план	16
2.2. Календарный учебный график	16
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Средства обучения	19
2.5. Оценочные материалы	18
2.6. Список литературы	21
2.7. Рабочая программа	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ГТО – путь к здоровью» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации (с изменениями, вступившими в силу 21 июля 2014 года);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470, от 30.09.2020 № 533);
- ✓ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. 20 29.06.2015);
- ✓ Приказ Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Дети с ограниченными возможностями здоровья меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Это создает, помимо имеющегося заболевания, предпосылки для развития дополнительных отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и т. д.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственно ту связь ребенка с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом.

К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ГТО – путь к здоровью» предназначена для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

В связи с этим, при ее реализации создаются специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами, включающие в

себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность Программы

На сегодняшний день одной из актуальнейших проблем в современной педагогике является проблема инклюзивного образования. Возможности социально-педагогической поддержки, защиты прав обучающихся с проблемами здоровья проявляются полнее всего в дополнительном образовании, которое направлено на организацию поэтапной, динамической системы действий, ориентированной на восстановление обучающегося в правах, статусе, здоровье, дееспособности в собственных глазах и перед окружающими.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ГТО – путь к здоровью для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) направлена на коррекцию физического развития обучающихся, реабилитацию двигательных функций организма. Это диктуется социальным заказом родителей (законных представителей) о более продуманном индивидуальном подходе в образовании детей-инвалидов, об организации дополнительных занятий с учётом особенностей обучающихся.

Программа объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей обучающихся с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке. ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Отличительные особенности Программы

Программа ориентирована на создание условий для развития учащихся с НОДА, повышение уверенности в себе, в своих силах, что позволяет

выстраивать образовательную деятельность с полным учетом особенностей заболевания. В обучении детей с НОДА предусмотрено использование особых методов обучения, а именно, больший акцент делается на наглядные и практические методы обучения, а также применяются индуктивный, репродуктивный и игровые методы, приемы опережающего обучения, приемы развития мыслительной активности, приемы выделения главного, прием комментирования и т. д.

Педагогическая целесообразность Программы

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной Программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, в обучении данных обучающихся важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач.

Срок реализации

Программа рассчитана на 78 часов в год (2 часа в неделю), 1 год обучения, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Возрастной состав

Возраст учащихся от 6,5 до 18 лет, состав групп – разновозрастный. Принимаются дети с ОВЗ, дети – инвалиды при наличии: справки медико-социальной экспертизы, индивидуальной программы реабилитации инвалидов, заключения психолога - медико педагогической комиссии, медицинской справки врача допуска к занятиям физической культурой и спортом.

Направленность Программы: физкультурно- спортивная направленность.

Форма обучения - очная.

Форма занятий – занятия в объединении проводятся по группам, индивидуально и всем составом объединения.

Численность объединения – до 15 человек.

1.2. Цели и задачи Программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом»;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий начальных знаний, навыков в области физической культуры и спорта;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая часть

Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и социальной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.

Теория. История физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Выдающие спортсмены с ОВЗ и инвалидностью.

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение вредных привычек.

Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Теория. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для обучающихся с ОВЗ. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Тема 1.3. Теоретические основы методики проведения занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.

Теория. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленностью, их формы и содержание, контроль за состоянием здоровья.

Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Личная гигиена, режим дня, закаливание.

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленностью. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 1.4. Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил игр.

Теория. Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий, индивидуальных и коллективных (групповых и командных). Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение обучающимися теории и тактики спортивных игр. Специфика правил игр для детей с ОВЗ.

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия

Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Практика. **Упражнения** на освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет педагога, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с

коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Упражнения на освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.д.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х 5, 3х10; эстафеты с бегом на скорость.

Упражнения на совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Упражнения на совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», бег с ускорением от 10 до 15 м., соревнования (до 60 м).

Упражнения на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: бег на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; прыжки в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Упражнения на закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.

Упражнения на овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстоянием 3-4м, бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Тема 2.2. Гимнастика с элементами акробатики

Теория. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика. Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка, перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Упражнения на освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.

Упражнения на освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Упражнения на освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Упражнения на освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90°, ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

Упражнения на освоение строевых упражнений: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Самостоятельные занятия.

Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Тема. 2.3. Спортивные игры. Футбол.

Теория: Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение правильного режима. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

Практика. Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам. Игра в футбол.

Тема. 2.4. Спортивные игры. Волейбол.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.

Практика. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра в тройках. Разыгрывание мяча. подача мяча и виды подач. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

Тема. 2.5. Спортивные игры. Баскетбол.

Теория: Правила игры. Техника безопасности игры.

Практика. Упражнения без мяча: прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым

(левым) боком и с разной скоростью; в одном и в разных направлениях, передвижение правым – левым боком, передвижение в стойке баскетболиста, остановка прыжком после ускорения, остановка в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения, повороты на месте, повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Упражнения на ловлю и передачу мяча: двумя руками от груди, стоя на месте, двумя руками от груди с шагом вперед, двумя руками от груди в движении, передача одной рукой от плеча, передача одной рукой с шагом вперед, после ведения мяча, передача одной рукой с отскоком от пола, передача двумя руками с отскоком от пола, передача одной рукой снизу от пола, в движении, ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении.

Упражнения на ведение мяча: ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, правой и левой рукой поочередно в движении, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Упражнения на броски мяча: броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди: в баскетбольный щит с места, в баскетбольный щит после ведения и остановки, в баскетбольную корзину с места, в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину: с места, после ведения, после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной; двумя руками снизу в движении; одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении; в прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней дистанции; вырывание и выбивание мяча.

Выполнение штрафных бросков.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

Тема. 2.6. Виды спорта по выбору. Практические занятия.

Промежуточная аттестация: в фестивале ГТО, включающая нормативные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (раздел IV приказа Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения работоспособности;
- владение умениями и знаниями правильно организовать свою жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к участию в фестивале по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Метапредметные:

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите.

В результате изучения Программы обучающийся с ОВЗ и инвалидностью должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; комплексы упражнений для инвалидов и детей с ОВЗ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять сотрудничество в коллективных спортивных видах;
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- иметь навыки спортивных игр;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к участию в фестивале ГТО для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям инвалидам и обучающимся с ОВЗ.

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование, квалификацию и своевременно прошедшие курсы повышения квалификации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
«ГТО- путь к здоровью»	78	участие в фестивале ГТО
Итого	78	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 01 сентября ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в ЦДО с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31 мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся с 14.00 часов до 16.00 часов.
Длительность занятий	45 минут Между занятиями организуются перерывы длительностью 10 минут.
Основные формы аудиторных занятий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Групповые ✓ Индивидуальные
Сроки промежуточной аттестации	На последнем занятии по окончанию модуля

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление - промежуточной аттестации.

Формой промежуточной аттестации является – организация участия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в фестивале ГТО.

2.4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами, имеющие нарушения двигательной активности необходимы специальные условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья: наличие

пандусов, поручней и предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Кроме этого, реализация Программы требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации Программы, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по Программе, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;

- баскетбольные рамы, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, баскетбольные мячи, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мини - футбольные ворота, мини - футбольные сетки, мини - футбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, теннисная пушка, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, футбольные ворота, футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, шведская стенка, брусья параллельные, уличные тренажеры, мячи для метания.

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму, душ. Технические средства обучения: - компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий; – проверка выполнения отдельных упражнений;

– выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Формой промежуточной аттестации является участие в фестивале ГТО, включающая нормативные испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения.

Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности.

Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

Средства, используемые при реализации Программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, коллективный, индивидуальный.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений (гантели 0,5кг), сужение площади опоры при передвижении и т.д.), использование сопротивлений

- (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений;
 - использование подражательных упражнений;
 - использование при ходьбе, беге лидера;
 - использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;
 - использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
 - изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
 - изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
 - изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
 - изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений.

Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные и психофизические особенности детей.

Алгоритм занятия.

- Вводная часть (разминка) 20-25 минут;
- Основная часть (специальные упражнения) 50-55 минут;
- Заключительная часть (восстановление) 5-10 минут.

В занятиях с детьми с ОВЗ придается большое значение дозированию упражнений; для этого определяется их продолжительность, исходные положения, количество повторений, темп, амплитуда движений, рациональное чередование нагрузки и индивидуальные особенности ребенка, возраст.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. - 376 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. -- М.: Физическая культура и спорт, 2011. - 192 с.
3. Дементьева Н.Ф., Устинова Э.В. Формы и методы медико-социальной реабилитации нетрудоспособных граждан - М.: ЦИЭТИН, 2009. -135 с.
4. Лечебная физическая культура: Справочник. / Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 2009. - 528 с.
5. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 192 с.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2010. - 448 с.
7. Бушенева И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. – 2016 – № 8 – С. 107-111.
8. Томенко А.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре физической и социально-психологической реабилитации инвалидов / А.А. Томенко // Педагогика, психология и мед.-биол. пробл. физ. воспитания и спорта. - 2010. - №1. - С. 19-24.
9. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов/ Н.А. Строгова //Теория и практика общественного развития. – 2012 – № 2 – С. 169 -171.

Информационные ресурсы:

1. www.f-nasideti.ru
2. www.inclusion/vzaimodeystvie.ru
3. www.cpmkmurmansk.ucoz.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Примерный комплекс упражнений №1

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание. Выполняется 4-6 раз.
2. Тыльное и подошвенное сгибание стоп.
3. Сжимание и разжимание пальцев кисти.
4. Круговые движения стопами.
5. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

6. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по плоскости постели.
7. Диафрагмальное дыхание.
8. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах.
9. Попеременное отведение и приведение ног, не отрывая их от плоскости постели.
10. Круговые движения в лучезапястных суставах.
11. Диафрагмальное дыхание.

Примечание. Упражнения выполняют в спокойном темпе с паузами

Примерный комплекс упражнений

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
2. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ослабление мышечного спазма кистей рук. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах (6-10 раз).
3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (6-10 раз).
4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. (6-10 раз).
5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное отведение и приведение ног (6-10 раз).
6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отведение руки в сторону. Поднять руку – вдох, опустить – выдох (4-6 раз).
8. Исходное положение – лежа на спине, руки на бедрах. Движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.
9. Исходное положение – сидя на стуле. Сгибание-разгибание пальцев ног.
10. Исходное положение – сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).
11. Исходное положение – лежа. Попеременное отведение и приведение ног (4-6 раз).
12. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

Изометрические упражнения

1. Исходное положение – лежа на спине. Медленно сжать пальцы рук на 2-10 секунд (4-6 раз), затем медленно разжать.

2. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц спины на 2-10 секунд (4-6 раз).

3. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц бедра на 2-10 секунд (4-6 раз).

4. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение мышц груди и живота на 2-10 секунд (4-6 раз).

5. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение ягодичных мышц на 2-10 секунд (4-6 раз).

Примерный комплекс упражнений №2.

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

2. Медленно сгибать руки в локтевых суставах, приводя кисти к плечам (6-8 раз).

3. Поднять прямую ногу (на 45°), удерживать в течение 2-3 секунд, опустить (6-8 раз).

4. Движения руками как при плавании стилем «басс».

5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

Исходное положение – сидя на стуле.

6. Руки к плечам. Поднимая руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника (4-6 раз).

7. Попеременное разгибание в коленном суставе ноги (6-8 раз).

8. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

9. «Ножницы» горизонтальные - (8-10 раз)

10. «Ножницы» вертикальные – (8-10 раз)