

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Мой особый семейный центр «Семь-Я»

Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Рекомендовано
Педагогическим советом
ГБУ «Мой особый семейный центр
«Семь-Я»

Протокол № 16 от 12 2016г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ «Мой особый семейный
центр «Семь-Я»
Каньшина Н.В.

Протокол № 16 от 12 2016г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Адаптивная физическая культура»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень Программы: базовый
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет.
Срок реализации: бессрочно

Разработчик:
Инструктор по адаптивной физической культуре
Высшей квалификационной категории
Филиппова Елена Степановна

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п | Разделы/подразделы | Стр. |
|-------------|---|-------|
| I. | Пояснительная записка | |
| 1.1 | Введение | 3 |
| 1.2 | Актуальность Программы | 3 |
| 1.3 | Новизна программы | 4 |
| 1.4 | Направленность Программы | 4 |
| 1.5 | Цель Программы | 4 |
| 1.6 | Задачи Программы | 4 |
| 1.7 | Планируемые результаты реализации Программы | 5 |
| 1.8 | Педагогическая целесообразность программы | 5 |
| 1.9 | Возраст и особенности детей, участвующих в реализации программы | 5-6 |
| 1.10 | Срок реализации Программы | 6 |
| 1.11 | Формы обучения и режим занятий | 6 |
| 1.12 | Формы и методы определения результативности реализации Программы | 7 |
| | Содержательная часть | |
| II. | 2.1 Учебно-тематический план | 8-9 |
| | 2.2 Содержание программы | 10-13 |
| | 2.3 Календарно-учебный график | 13-15 |
| III. | Материально-техническое обеспечение программы | 16 |
| VI. | Учебно-методическое и информационное обеспечение программы | 16-17 |
| V. | Список литературы | 18-19 |
| VI. | Приложения | 20-33 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в центрах социальной поддержки и реабилитации для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006
- № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).

Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы определена необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Одной из важных составляющих в работе с детьми с ОВЗ является двигательная активность. Программа позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие патологических процессов и восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

1.3 НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна данной программы – заключается в том, что в годовой процесс обучения, помимо классических занятий, включен детский фитнес, который содержит в себе занятия ритмической гимнастикой и круговую тренировку на тренажёрах. Использование ресурсов фитнеса, позволяет значительно повысить мотивацию к занятиям адаптивной физкультурой.

1.4 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

1.5 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель. Программа направлена на формирование и развитие у ребёнка основных двигательных навыков, сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие устойчивой мотивации для занятий адаптивной физкультурой и самореализации воспитанника.

1.6 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Развивающие:

- развивать у детей основные движения, физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях и спортивных мероприятиях;
- формировать интерес ребенка к занятиям физкультурой и совместным физическим занятиям со сверстниками;

Обучающие:

- обучение комплексам ритмической гимнастики;
- обучение основам техники движений на тренажёрах;
- формировать знания по правилам проведения спортивных игр и эстафет

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и поведения на мероприятиях и праздниках;
- воспитание воли, чувства коллективизма, активности на занятиях.

1.7 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты.

Результатами программы следует считать:

- умение выполнять движения по показу и речевой инструкции педагога с предметами и без;
- выполнять построения и перестроения парами, в круг, шеренгу, колонну по одному;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- осуществлять коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях;
- формирование чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- владеть комплексами ритмической гимнастики из двух и более элементов;
- освоить технику работы на циклических тренажёрах;
- проявление интереса к занятиям адаптивной физкультурой;
- знать правила поведения во время выполнения упражнений, игр, эстафет, соревнований;
- снижение уровня заболеваемости простудными болезнями;
- сохранение правильной осанки при выполнении двигательной задачи;
- умение вести себя адекватно на спортивных мероприятиях различного уровня;
- умение работать в команде;
- проявлять волю и активность к достижению лучшего результата

1.8 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизненно необходимых умений и навыков детей, имеющих ТМНР, посредством физической культуры, используя ресурсы детского фитнеса

1.9 ВОЗРАСТ И ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возраст детей составляет от 8 до 18 лет. Все воспитанники с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР). Основным в клинической картине нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях, выявляются:

- тяжёлые нарушения речи;
- нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности);
- повышенная судорожная готовность (эписиндром);
- расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.);

- расстройства аутистического спектра (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

1.10 СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на ежегодное обучение, 72 ч в год. В течение этого периода, воспитанники занимаются с сентября по май. В летние месяцы дети участвуют в районных и городских спортивных мероприятиях.

1.11 ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 мин. Содержание занятий соответствует учебно-тематическому планированию

Основная форма организации двигательной активности воспитанников на занятии:

- индивидуальная;
- малогрупповая (2-3 чел.);
- групповая.

Ведущими формами учебно-тренировочной работы в подготовке детей являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия включают в себя:

- беседа;
- демонстрация наглядных пособий;
- посещение соревнований;
- просмотр видеозаписей

Практические занятия включают в себя:

- занятие-игра, построенное на сочетании различных видов спорта;
- турнир;
- соревнование;
- спортивный праздник
- открытое занятие

1.12 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для определения уровня овладения воспитанниками поставленных задач, в программе используются следующие методы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- контрольные задания;
- мониторинг.

| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|-------------------------------|---|--|
| Входной контроль | | |
| В начале учебного года | Определение уровня физического развития воспитанников | Тестирование (входной мониторинг) |
| Текущий контроль | | |
| В течение всего учебного года | Определение уровня усвоения детьми материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, контрольное занятие, самостоятельная работа |
| Итоговый контроль | | |
| В конце учебного года | Определение изменений физического развития детей после завершения курса программы. Ориентирование детей на продолжение занятий физкультурой | Соревнование, спортивный праздник, турнир, открытое занятие, контрольное занятие, фестиваль Тестирование (итоговый мониторинг) |

II СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Учебно-тематический план

| № п/п | Название разделов и тем занятий | Количество учебных часов | | | Форма контроля |
|---|---|--------------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Формирование системы знаний о физкультуре | | | | | |
| 1.1 | Понятие о физической культуре | 1 | 1 | | Вопросы |
| 1.2 | Правила предупреждения травм | 1 | 1 | | Вопросы |
| 2. Строевые упражнения | | | | | |
| 2.1 | Разновидности строя. Правила построения и перестроения | 1 | 1 | | Педагогическое наблюдение. |
| 2.2 | Разновидности построения и перестроения | 3 | | 3 | Педагогическое наблюдение. Контрольное занятие |
| 3. Основные двигательные навыки | | | | | |
| 3.1 | Ходьба. Бег | 9 | | 9 | Проверка выполнения поставленной задачи |
| 3.2 | Прыжки | 4 | | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 3.3 | Ползание и лазание | 2 | | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | | | | | |
| 4.1 | Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей | 10 | | 10 | Контрольный комплекс упражнений |
| 4.2 | Упражнения с предметами: | 4 | | 4 | Проверка выполнения отдельных упражнений |
| | -мяч; | 2 | | 2 | |
| | -гимнастическая | 2 | | 2 | |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|----|---|---|--|
| | лента | | | | |
| 4.3 | Корректирующие упражнения | 5 | | 5 | Педагогическое наблюдение |
| 5. Инновационные технологии | | | | | |
| 5.1 | Ритмика | 5 | | 5 | Выполнение контрольных комплексов |
| 5.2 | Техника работы на тренажёрах. | 2 | 1 | 1 | Беседа. Вопросы Проверка отдельных заданий |
| 5.3 | Принцип круговой тренировки | 3 | | 3 | Проверка выполнения установленных заданий |
| 5.4 | Упражнения на фитболе | 2 | | 2 | Проверка выполнения установленных заданий |
| 6. Подвижные игры | | | | | |
| 6.1 | Игры в зале Адаптивные настольные игры (АНИ) | 8 | | 8 | Проверка соблюдения правил игры |
| 6.2 | Игры на прогулке | 4 | | 4 | Проверка соблюдения правил игры |
| 6.3 | Адаптивный баскетбол | 4 | | 4 | Проверка выполнения отдельных упражнений |
| 7. Спортивные мероприятия | | | | | |
| 7.1 | Соревнования. Турниры | 4 | | 4 | Оценка результата. Подведение итогов соревновательной программы |
| Итого | | 72 | | | |

2.2 Содержание программы

| №п/п Тема | Форма занятия. Кол-во часов | Содержание |
|--|--------------------------------|---|
| 1. Формирование системы знаний о физкультуре | | |
| 1.1 Понятие о физической культуре | Теория -1ч | Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта |
| 1.2 Правила предупреждения травм. | Теория -1ч | Соблюдение правил поведения в спортивном зале для профилактики травматизма |
| 2. Строевые упражнения | | |
| 2.1 Разновидности строя. Правила построения и перестроения | Теория -1ч | Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения |
| 2.2 Разновидности построения и перестроения | Практика - 3ч | Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Перестроение из колонны по одному в шеренгу, в пары, в круг. |
| 3. Основные двигательные навыки | | |
| 3.1 Ходьба. Бег | Практика – 9ч | Разновидности ходьбы: Ходьба за инструктором. Ходьба в заданном направлении за направляющим: по залу; «паровозик»; «змейкой»; по диагонали. Ходьба в парах Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег Бег руками; бег на месте; бег по прямой линии на заданное расстояние |

| | | |
|---|----------------|--|
| 3.2 Прыжки | Практика – 4ч | Прыжки на месте; прыжки с продвижением вперёд; прыжки с опорой на одной и двух ногах; спрыгивание с небольшой возвышенности; прыжки на батуте |
| 3.3 Ползание и лазание | Практика – 2ч | Разновидности ползания: на четвереньках; на животе; ползание в тоннеле; по гимнастической семейке; |
| 4. Общеразвивающие упражнения | | |
| 4.1 Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей | Практика – 10ч | Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища из различных исходных положений |
| 4.2 Упражнения с предметами: -мяч; | Практика – 2ч | Прокатывать мяч одной и двумя руками инструктору. Упражнения в парах. Броски вверх. Удары о пол и ловля мяча с помощью и без. Опускание и броски мяча в цель |
| гимнастическая лента | Практика – 2ч | Разновидности махов: «змейка», «костёр», «восьмёрка», «спираль». «круг» |
| 4.3 Корректирующие упражнения | Практика – 5ч | Развитие координационных способностей, равновесия. Коррекция осанки. Дыхательная гимнастика |
| 5. Инновационные технологии | | |
| 5.1 Ритмика | Практика – 5ч | Связки, серии и комбинации упражнений под музыку |
| 5.2 Техника работы на тренажёрах. | Теория-1ч | Основы техники безопасности при тренировке на тренажёрах |
| | Практика – 1ч | Освоение техники работы на тренажёрах (1+) |

| | | |
|---|---------------|---|
| 5.3 Принцип круговой тренировки | Практика – 3ч | Освоение техники круговой тренировки: выполнение заданий на 2х и более тренажёрах на заданное время |
| 5.4 Упражнения на фитболе | Практика – 2ч | Упражнения на развития равновесия и координация из различных и.п. |
| 6. Подвижные игры | | |
| 6.1 Игры в зале Адаптивные настольные игры (АНИ) | Практика 8ч | Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию с предметами и без |
| 6.2 Игры на прогулке | Практика 4ч | Выполнять игровые задания с использованием с основных двигательных навыков с предметами и без. Игровых видов спорта. |
| 6.3 Адаптивный баскетбол | Практика – 4ч | Освоить технику: владения мячом; передачу мяча; бросков в кольцо |
| 7. Спортивные мероприятия | | |
| 7.1 Соревнования. Праздники. Турниры. | Практика – 4ч | В соответствии с календарным графиком |
| Итого | | 72ч |

2.3 Календарный учебный график

| №п/п | Месяц | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|------|--|---------------|---|---|---|---|
| 1.1 | сентябрь | теория | 1 | Понятие о физической культуре | Группа | Вопросы |
| 1.2 | октябрь | теория | 1 | Правила предупреждения травм | Группа | Вопросы Вопросы |
| 2.1 | сентябрь | практика | 1 | Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения | с/зал | Педагогическое наблюдение |
| 2.2 | сентябрь октябрь ноябрь | практика | 1 1 1 | Разновидности строя. Правила построения и перестроения | с/зал | Педагогическое наблюдение |
| 3.1 | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май | практика | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | Ходьба. Бег | с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка | Проверка выполнения поставленной задачи |
| 3.2 | октябрь декабрь март апрель | практика | 1 1 1 1 | Прыжки | с/зал | Педагогическое наблюдение |
| 3.3 | октябрь ноябрь | практика | 1 1 | Ползание и лазание | с/зал | Педагогическое наблюдение |
| 4.1 | сентябрь октябрь | практика | 1 2 | Упражнения на все группы | с/зал с/зал | Контрольный комплекс |

| | | | | | | |
|-----|---|--------------|----------------------------|---|--|---|
| | ноябрь декабрь январь февраль март апрель май | | 1 1 1 1 1 1 | мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей | с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка с/площадка | упражнений |
| 4.2 | октябрь ноябрь декабрь январь | | 1 1 1 1 | Упражнения с предметами: -мяч; гимнастическая лента | с/зал | Контрольное задание |
| 4.3 | октябрь декабрь февраль март апрель | практи ка | 1 1 1 1 1 | Корригирующие упражнения | с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка | Педагогическое наблюдение |
| 5.1 | февраль март апрель май | практи ка | 1 1 1 2 | Ритмика | с/зал | Выполнение контрольных комплексов Показательные выступления |
| 5.2 | сентябрь | теория | 1 | Техника безопасности тренировки на тренажёрах | с/зал | Беседа. Вопросы |
| | Сентябрь октябрь | практи ка | 0.5 0.5 | Техника работы на тренажёрах. | | Проверка отдельных заданий |
| 5.3 | ноябрь декабрь январь | практи ка | 1 1 1 | Принцип круговой тренировки | с/зал | Проверка выполнения установленных заданий |
| 5.4 | сентябрь | практи | 1 | Упражнения на | с/зал | Проверка |

| | | | | | | |
|-----|---|----------|--------------------------------------|---|--|---|
| | октябрь | ка | 1 | фитболе | | выполнения заданий |
| 6.1 | сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель | практика | 1 1 1 1 1 1 1 1 | Подвижные игры в зале (АНИ) | с/зал | Проверка выполнения заданий |
| 6.2 | сентябрь апрель май | практика | 2 2 | Подвижные игры на прогулке | с/площадка | Проверка выполнения заданий |
| 6.3 | сентябрь март апрель май | практика | 1 1 1 1 | Адаптивный баскетбол | с/площадка | Проверка выполнения отдельных упражнений |
| 7.1 | октябрь февраль март май | практика | 1 1 1 1 | Соревнования. Праздники. Турниры. | с/зал с/зал с/площадка с/площадка | Оценка результата. Подведение итогов соревновательной программы |