

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Курганинский реабилитационный центр для детей
и подростков с ограниченными возможностями»**

Принята на заседании
педагогического совета

«*С.В. Смирнов*» 2023 г.
Протокол № 4



Утверждено приказом
директора ГКУ СО КК

«Курганинский
реабилитационный центр»

«*С.В. Смирнов*» 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Адаптивная физическая культура»**

Возраст обучающихся: несовершеннолетние от 6 до 18 лет

Срок реализации: 18 дней

Объем программы – 12 часов

Составитель программы:
Чунихина Юлия Геннадьевна
должность: инструктор по
физической культуре

г. Курганинск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

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 реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. 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 социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению, поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в общество.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Курганинский реабилитационный центр»;

Устав ГКУ СО КК «Курганинский реабилитационный центр».

Новизна программы заключается в обновлении содержания программы, куда включены: корригирующие упражнения с предметами и без предметов, бег, метание, прыжки, упражнения с мячом; упражнения на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений; в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно - ориентированная технология, технология развивающего обучения, игровая технология); вариативность за счет учета гендерных особенностей.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке детей с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Педагогическая целесообразность программы:

Максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка, имеющего отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

Адресат программы: несовершеннолетние 6-18 лет.

Объем программы: 12 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Форма занятий: индивидуальные и групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

Обучающие: *обучать воспитанников:*

осваивать систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

технике правильного выполнения физических упражнений;

формированию навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие: *развивать у обучающихся:*

двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);

двигательные навыки прикладного характера;

пространственно-временную дифференцировку, обогащать словарный запас.

Воспитательные: *воспитывать у несовершеннолетних:*

чувствам внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелость, настойчивость;

устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;

осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Коррекционные: *корректировать у детей и подростков:*

защитные силы организма ребёнка, общую и мелкую моторику;

физиологическую активность органов и систем организма;

укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);

компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

1.3. Учебный план**дополнительной общеразвивающей программы
«Адаптивная физическая культура»**

| № | Наименование раздела | Всего | Количество часов | |
|---|------------------------------------|-----------|-----------------------|----------------------|
| | | | Теоретическое занятие | Практическое занятие |
| 1 | Раздел 1. Возраст 6-10 лет | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 2 | Раздел 2. Возраст 11-14 лет | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 3 | Раздел 3. Возраст 15-18 лет | 4 | 0,5 | 3,5 |
| | ВСЕГО | 12 | 1,5 | 10,5 |

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Возраст 6-10 лет

Занятие 1.1.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений со спортивным инвентарем (гимнастическая скамья, шведская стенка, канат, мячи, скакалки).

Первичная диагностика.

Занятие 1.2.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка (упражнения с гимнастической палкой, на фитболе). Комплекс упражнений на развитие выносливости, координации движений (игровые упражнения с мячом).

Занятие 1.3.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Упражнения на тренажерах: совершенствовать основные виды движений. Упражнения выполняются с использованием кардио тренажеров (эллипсоид, велотренажер, беговая дорожка), силовых тренажеров.

Подвижные игры «Охотники и утки», «Погоня», «Мяч по кругу», «Кто выше», «Вертикальная мишень», «Перемена мест». Упражнения на равновесие.

Занятие 1.4.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка (подвижные игры: «Охотники и утки», «Погоня», «Мяч по кругу», «Кто выше», «Вертикальная мишень», «Перемена мест»). Упражнения с мячом (отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с подбрасыванием и хлопком, различными поворотами, метанию в цель на дальность).

Раздел 2. Возраст 11-14 лет

Занятие 2.1.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка (ходьба (виды), бег (виды). Упражнения со спортивным инвентарем (гимнастическая палка, мяч). Спортивные игры (с элементами баскетбола, волейбола, футбола), настольный теннис.

Занятие 2.2.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Упражнения на тренажерах совершенствовать основные виды движений. Упражнения выполняются с использованием кардиотренажеров (эллипсоид, велотренажер, беговая дорожка), силовых тренажеров. Упражнения с мячом (отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с подбрасыванием и хлопком, различными поворотами). Упражнения на равновесие.

Занятие 2.3.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка (подвижные игры и игровые упражнения «Охотники и утки», «Погоня», «Мяч по кругу», « Кто выше», « Вертикальная мишень», «Перемена мест»). Упражнения на развитие координационных способностей (метание и попадание в цель, прыжки через веревку, с места, в высоту, прыжки в длину (с места, с разбега), прыжки со скакалкой, через большой набивной мяч.

Занятие 2.4.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Упражнения на тренажерах: совершенствовать основные виды движений. Упражнения выполняются с использованием кардиотренажеров (эллипсоид, велотренажер, беговая дорожка), силовых тренажеров. Упражнения с мячом (отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с подбрасыванием и хлопком, различными поворотами).

Модуль 3. Возраст 15-18 лет

Занятие 3.1.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка (ходьба (виды), бег (виды). Упражнения со спортивным инвентарем (гимнастическая палка, мяч). Спортивные игры (с элементами баскетбола, волейбола, футбола), настольный теннис. Прыжки в длину (с места, с разбега), прыжки со скакалкой, через большой набивной мяч. Лазанье по гимнастической скамье, шведской стенке, канату.

Занятие 3.2.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Упражнения на тренажерах: совершенствовать основные виды движений. Упражнения выполняются с использованием кардиотренажеров (эллипсоид, велотренажер, беговая дорожка), силовых тренажеров. Упражнения с мячом (отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с подбрасыванием и

хлопком, различными поворотами). Метание и попадание в цель.

Занятие 3.3.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Упражнения на равновесие: отрабатывать координацию движений. Ходьба по гимнастической скамье, сохранение положения в положении стоя на одной ноге руки в стороны, руки на поясе. Подлезание, спрыгивание: развивать выносливость, смелость.

Занятие 3.4.

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Подвижные игры «Охотники и утки», «Погоня», «Мяч по кругу», «Кто выше», «Вертикальная мишень», «Перемена мест». Метание и попадание в цель. Прыжки в длину (с места, с разбега), прыжки со скакалкой, через большой набивной мяч.

1.5. Планируемые результаты

После окончания программы у обучающихся улучшатся:

система знаний освоения двигательных умений и навыков;
жизненно необходимые двигательные умения ориентировки
собственного тела в пространстве;
техника правильного выполнения физических упражнений;
пространственно-временная дифференцировка, общая и мелкая
моторика.

У воспитанников разовьются:

чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах;
осознанное отношение к своему здоровью и мотивация к здоровому
образу жизни;
устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура»

| № п/п | Дата проведения | Название разделов и тем | Количество часов | | |
|--------------|-----------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| | | Раздел 1. Возраст 6 - 10 лет | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 1 | | Занятие 1.1 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | | Занятие 1.2. | 1 | - | 1 |
| 3 | | Занятие 1.3. | 1 | - | 1 |
| 4 | | Занятие 1.4. | 1 | - | 1 |
| | | Раздел 2. Возраст 11 - 14 лет | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 5 | | Занятие 2.1. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | | Занятие 2.2. | 1 | - | 1 |
| 7 | | Занятие 2.3. | 1 | - | 1 |
| 8 | | Занятие 2.4. | 1 | - | 1 |
| | | Раздел 3. Возраст 15 - 18 лет | 4 | 0,5 | 3,5 |
| 9 | | Занятие 3.1. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | | Занятие 3.2. | 1 | - | 1 |
| 11 | | Занятие 3.3. | 1 | - | 1 |
| 12 | | Занятие 3.4. | 1 | - | 1 |
| ВСЕГО | | | 12 | 1,5 | 10,5 |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: при проведении занятий используется следующий спортивный инвентарь и инвентарь:
 мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный);
 гимнастическая стенка;
 гимнастическая скамья;
 обручи, скакалки;
 мягкие модули, маты спортивные;
 фитбол;
 гимнастические палки;
 мешочки для метания;
 тренажеры.

2.3. Формы контроля планируемых результатов

В физическом воспитании диагностика физического развития детей помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов можно сравнить динамику развития движений ребенка; проводить отбор физических упражнений для занятий; осуществлять объективный контроль обучения детей движениям; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы групповых и индивидуальных занятий. Также у детей с ОВЗ в каждой возрастной группе проводится диагностика развития основных видов движений (в начале курса и в конце).

Анализ результатов позволяет сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка, выявить реальный уровень физического развития и степень соответствия возрастным нормам, а также определить обще групповую тенденцию развития детей каждой возрастной категории. Диагностическая карта физического развития детей позволяет выявить уровень развития физических возможностей ребенка и дать оценку физическому развитию после прохождения реабилитации.

2.4. Оценочные материалы

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

Формами подведения итогов реализации программы являются:
 наблюдение за детьми в процессе занятий;
 проверка выполнения отдельных упражнений;
 выполнение установленных для каждого индивидуальных заданий.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;
- принцип единства коррекционных и развивающих задач;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;
- принцип функционального подхода, основной целью которого является формирование у ребенка основных движений, необходимых в повседневной жизнедеятельности;
- принцип коррекционно-компенсаторной направленности заключается в коррекции и компенсации нарушенных функций (двигательных, функциональных)
- принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;
- принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;
- принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы и средства работы:

словесный (используется при объяснении правильного выполнения физических упражнений);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально – технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

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

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

| № п/п | Название | Цель | Механизм | Результат применения |
|-------|---|--|--|--|
| 1. | Технология развивающего обучения | Оптимальное (по возможности) развитие физических качеств, чувства темпа, ритма движений, развитие речевой активности через движение | Расширение объема мышечно - двигательных представлений и двигательной памяти | Развиваются двигательные способности, физические качества, активизируется самостоятельная деятельность |
| 2. | Личностно - ориентированная технология | Социальная интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья, соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей в реализации образа жизни, характерного для здоровых людей | Формирование свойств личности в процессе занятий физическими упражнениями | Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей |
| 3. | Здоровьесберегающая технология | Формирование, укрепление и сохранение физического здоровья | Физическое развитие и укрепление здоровья ребенка | Формирование привычки заботиться о собственном здоровье с помощью физической культуры |
| 4. | Игровая технология | Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения игровых упражнений | Включение обучающихся в процесс игровой деятельности | Повышается мотивационный уровень обучающихся, развиваются физические качества |

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется инструктором по физической культуре, имеющим высшее профильное образование, курсы повышения квалификации «Деятельность инструктора по адаптивной физической культуре в современных условиях» 2020 год, профессиональную переподготовку по теме «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» 2021 год.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. «Возрастная и педагогическая психология»/сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзосва И.И. «Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно – двигательного аппарата» – Л.: «Медицина», 1974.
3. Литош Н.Л., «Адаптивная физическая культура: Психолого – педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Матвеев Л.П., «Теория и методика физической культуры: учеб. Для институтов физической культуры» . – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Тарасова Т.И., «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ» - М.:ТЦ Сфера, 2005.
6. Румянцева Н.С. «Адаптивная физическая культура с детьми с ограниченными возможностями здоровья.
7. Шапкова Л.В. «Адаптивная физическая культура»: частные методики.
8. Плаксунова Э.В. «Адаптивное физическое воспитание»

Дополнительная

1. Грэндин Т. Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма /пер. с англ. И.Л. Холмогоровой. – М.: Теревинф, 2017.
2. Керре Н. Особенные дети: Как подарить счастливую жизнь ребенку с отклонениями в развитии / Наталья Керре. – М.: Альпина Паблишер, 2021.
3. Руденко А.М. Социальная реабилитация: учеб. пособие / А.М. Руденко, С.И. Самыгин– 2-е изд. - Ростов н/Д.: Наука-Спектр; М.: ИТК «Дашков и К», 2014.
4. Курамшин Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности //Теория и методика физической культуры: учебник /под.ред. Ю.Ф. Курамшина.-М.:Советский спорт,2003.-С. 58-61.

Интернет - источники

1. Газета педагогов // Электронный ресурс/ – <https://gazeta-pedagogov.ru/7>
2. Как организовать обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Электронный ресурс. Электрон. дан. – Режим доступа:

http://kulinternat.ucoz.ru/FGOS/kak_organizovat_obuchenie_detej_s_ovz_i_detej_inva.pdf основано на версии, датир.: 2020, ноябрь, 25

3. Скорик Е.А. Организация образовательной деятельности детей с ОВЗ и детей, инвалидов в условиях инклюзивного образования. Учебный курс «Адаптивная физическая культура». Кафедра физической культуры и здоровьесбережения.электрон. дан. – Режим доступа: <http://kpk.stavropolk.ru/> основано на версии, датир.: 2020, ноябрь, 25

4. <http://fizkulturnica.ru/>

5. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.

6. И.А. Костин, старший научный сотрудник ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» г. Москвы// Электронный ресурс// - e-mail: www.kostin@ikp.email

7. Международный образовательный портал// Электронный ресурс <https://www.maam.ru/>

8. Наука/Педагогика – библиотека научных работ// Электронный ресурс/– <http://nauka-pedagogika.com>

9. Свободная энциклопедия «Википедия»// Электронный ресурс/– <http://ru.wikipedia.org>