

Комитет образования администрации города Тамбова
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №13 имени Героя Советского Союза Н.А.Кузнецова»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2018г.
протокол №1

«Утверждаю»
Директор И.В.Курбатова
приказ № 376 от 31.08.2018г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ»
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Богданова Л.В.,
педагог дополнительного образования

Тамбов 2018г.

Информационная карта:

Уровень освоения содержания образования – стартовый.

Уровень реализации программы – начальное общее образование.

Форма реализации программы – групповая.

Продолжительность реализации программы – 1 год

1.1. Пояснительная записка

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. Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физкультура для детей с ОВЗ» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.б. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
- Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, обучающихся с задержкой психического развития, под редакцией С. П. Евсеевой, 2003г. город Санкт-Петербург;
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

При составлении программы использован материал программы под редакцией С.П. Евсеева изд. 2003г. и под редакцией В.В. Воронковой 2004г.

Направленность.

Программа «Адаптивная физкультура для детей с ОВЗ» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому ребёнку возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов. Для многих детей адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира... Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учено - воспитательной работы в школе. Оно направлено и нацелено на решение образовательных и оздоровительных задач. Характерной особенностью детей с ОВЗ является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического характера. Поэтому главной целью обучения является вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни детей, формирование здорового образа жизни.

Уровень образования – начальное общее образование.

Уровень освоения программы: стартовый.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что в содержание программы включена вариативность корригирующих и рекреационных упражнений: с предметами и без предметов;

с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей; на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений с использованием здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий; вариативность за счёт учёта гендерных особенностей детей.

Программное содержание конкретизировано на укрепление здоровья детей с ОВЗ, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование

приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

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.

Занятия по адаптивной физкультуре способствуют улучшению физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы ребёнка. Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество.

Программа позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие патологических процессов и восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

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

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры. Занятия по данной программе построены с учетом возможностей ребенка: задания умеренной трудности, доступности, обеспечивающие переживание успеха на фоне определенной затраты усилий. Затем задания увеличиваются пропорционально в соответствии с возрастающими возможностями ребенка. Одной из важных составляющих в работе с детьми с ОВЗ является двигательная активность.

Концептуальными идеями программы являются:

- гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями;
- помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;
- развитие мета предметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

Адаптивная физкультура - это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Но главное, адаптивная физкультура позволяет решать задачу социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Принципы построения программы

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов: связь теории с практикой, наглядности, доступности, от простого к сложному и т.п., которые отражены в коррекционной педагогике.

Основные педагогические принципы работы с детьми.

- единство диагностики и коррекции;
- принцип дифференциации (объединение детей в относительно однородные группы) и индивидуализации (учет особенностей, присущих одному человеку);
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип адекватности педагогических воздействий (решение коррекционно-развивающих, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов);
- принцип оптимальности педагогических воздействий (разумно сбалансированная величина психофизической нагрузки);
- принцип вариативности (бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования эмоционального состояния);
- принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями.

Отличительные особенности

При составлении программы были проанализированы существующие программы той же направленности педагогов дополнительного образования В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушениной «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

Отличие от вышеперечисленных программ заключается в том, что в программе особое внимание уделяется следующим моментам:

1. Включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и пере лазанья, расслабления.
2. При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровье сберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования). Занятия адаптивной физкультурой включают большой объем практического материала, на который выделяется максимальное количество часов
3. Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования (формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояние).
4. Для развития у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, гибкость, быстрота используются здоровье сберегающие технологии:
 - средства двигательной направленности: движение; физические упражнения; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков).
 - организация и проведения подвижных игр

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр

В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами акробатики.

5. Структура программы включает такие составляющие, которые позволяют сделать образовательный процесс гибким, максимально приближенным к запросам социальных заказчиков: родителей, школы, учреждения дополнительного образования.

Программа является модифицированной, в основу положена адаптивная физическая культура – как вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа составлена для категории учащихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (для детей с задержкой психического развития), а также с учетом особенностей индивидуальных возможностей, состояния здоровья ребенка.

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности учащихся.

Содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ.

Для более успешной и эффективной работы обязательно устанавливается связь с родителями. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций семьи. Психологические аспекты занятий АФК: - «Стань сильным и привлекательным» - «Стань красивой и привлекательной - «Исправь своё настроение сам».

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- Темы для бесед с родителями учащихся, занимающихся адаптивной физической культурой.

- 1. АФК и здоровье
- 2. Основные проблемы детей и пути их преодоления с помощью адаптивной физической культуры.
- 3. Адаптивная физическая культура дома.

Программа разработана с учетом специфических принципов работы:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями 8-10 лет. Рассчитана на детей разных возрастов младшего школьного возраста.

Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

Дети 9-10 лет имеют плохое физическое развитие 45%, среднее гармоническое развитие — 25%, развитие ниже среднего — 23%, чрезмерно негармоничное — 7%. У 55% младших школьников нарушен акт ходьбы и бега, у 36% наблюдаются трудности выполнения изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов). Поэтому для коррекции двигательных нарушений детей используются методы физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова).

Краткая характеристика группы детей с ОВЗ.

В группе занимаются 10 человек: 3 девочки и 7 мальчиков. Физическое и психическое развитие учащихся соответствует норме для детей с ОВЗ. Категория обучающихся с ОВЗ неоднородная по составу группа школьников. В группе все обучающиеся с задержкой психического развития, которые испытывают в той или иной степени выраженные затруднения обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.) Отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки,

умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость, данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

К занятиям дети относятся с ответственностью. Ребята являются довольно работоспособными. Четырем учащимся необходима частая помощь педагога при выполнении заданий.

В группе дети относятся друг к другу положительно. Бывают и конфликтные ситуации, но они быстро разрешаются благодаря педагогу и самим ребятам, которые защищают и успокаивают конфликтующих. Старшие ребята переживают удачи и неудачи младших детей.

Дети ещё не умеют терпеливо и внимательно выслушивать друг друга при выполнении различных упражнений, заданий.

У ребят наблюдается недостаточный уровень сформированности познавательной активности и учебной мотивации. Большинство детей открыты и легки в общении. Ребята адекватно реагируют на похвалу, уважительно относятся друг к другу. При порицании некоторые учащиеся могут обидеться на педагога.

Детям присущи: отвлекаемость, быстрая утомляемость, невнимательность, которая мешает учебной работе.

Условия набора

Для обучения принимаются все желающие дети, с указанными особенностями развития. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, освоение теоретического и практического материала программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Количество учащихся

Минимальное количество детей в группе составляет 5 чел.

Максимальное количество детей в группе составляет 14 чел.

Объем и сроки освоения программы

Продолжительность обучения по данной программе составляет один год. Программа рассчитана на 72 часа в год.

Формы и режим занятий

Основными *формами* организации образовательного процесса являются: индивидуально-ориентированные и групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия составляет 30 мин.

Формы занятий определены индивидуальными особенностями детей.

Формы проведения занятия:

Индивидуальная форма - углубленная индивидуализация обучения, когда каждому ребёнку дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого ребёнка. Данная форма целесообразна при выполнении упражнений, решении задач разных типов.

Групповая форма - предусматривает разделение группы школьников на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

Фронтальная форма - предполагает совместную деятельность всей учебной группы: преподаватель ставит для всех одинаковые задачи, излагает программный материал, дети работают над одной проблемой.

Преобладают практические занятия по выполнению различных видов физических упражнений (коррекционных, реабилитационных и т.д.). Регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. Главная цель — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи.

Главной задачей программы является всесторонняя коррекция и компенсация недостатков развития детей и формирование их личности в целом.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
 - способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
 - потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
 - желание улучшать свои личностные качества;
 - стремление к повышению умственной и физической работоспособности.
-
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
 - содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
 - воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Освоить систему знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
3. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Сформировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
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.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

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 устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Введение.						
1.1.	Вводное занятие	1	1			
1.2.	Знания о физической культуре.	1	1		Учебное занятие	Беседа-диалог
1.3.	Правила предупреждения травм.	1	1		Учебное занятие	Беседа-диалог
1.4.	Правила личной гигиены. Закаливание. Профилактика нарушений осанки.	1	1		Учебное занятие	Беседа-диалог
2.	Раздел 2. Лёгкая атлетика.					
2.1	Построения и перестроения	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять команды
2.2	Ходьба и бег.	8		8	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
2.3	Прыжки.	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
2.4	Упражнения с малыми мячами.	3		3	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения

2.5	Метания, передача предметов и переноска грузов	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.	Раздел 3. Гимнастика (общеразвивающие и корригирующие упражнения).					
3.1	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.2	Упражнения для расслабления мышц.	2		2	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.3	Упражнения для развития координации движений.	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.4	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	2		2	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.5	Упражнения для формирования равновесия.	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.6	Упражнения для формирования правильной осанки	2		2	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.7	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	2		2	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения

3.8	Упражнения по коррекции познотонических реакций в локомоторно – статических функциях.	3		2	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.9	Лазанье и перелезание.	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.10	Упражнения с обручами.	1		1	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.11	Упражнения с гимнастическими палками.	2		2	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
3.12	Упражнения с большими мячами.	1		1	Учебное занятие	Уметь правильно выполнять упражнения
4.	Раздел 4. Подвижные игры (игротерапия) Баскетбол.					
4.1	Технические приёмы в баскетболе	2		2	Учебное занятие	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля, ведение)
4.2	Подвижные игры (игротерапия) На материале спортивных игр	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно играть в подвижные игры
4.3	На материале гимнастики с	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно

	основами акробатики					играть в подвижные игры
4.4	На материале легкой атлетики:	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно играть в подвижные игры
Итого		72	4	68		

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

1.1 Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой

1.2. Знания о физической культуре.

Теория. Развитие физической культуры в России. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

1.3. Правила предупреждения травм.

Теория. Знать и соблюдать правила предупреждения травматизма. Знать и рассказывать правила оказания первой помощи при легких травмах.

1.4. Закаливание.

Теория. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных, солнечных ванн и закаливающие процедуры в душе и в водоёмах

Раздел 2. Легкая атлетика.

2.1. Построения и перестроения.

Практика. Выполнять построение в шеренгу с равнением по (черте).

Выполнять построение в колонну по одному вдоль (черты, гимнастической скамейки).

Выполнять построение в круг с равнением по канату.

Выполнять повороты на месте переступанием.

Выполнять ходьбу обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей).

2.2. Ходьба и бег.

Практика. Выполнять ходьбу строем друг за другом.

Выполнять ходьбу парами (с учителем).

Выполнять ходьбу с остановками по сигналу.

Выполнять ходьбу с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.).

Выполнять спокойный бег друг за другом.

Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»).

2.3. Прыжки.

Практика. Выполнять прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см.

Выполнять прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см

Выполнять прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см).

2.4. Упражнения с малыми мячами.

Практика. Перекладывать мяч из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывать мяча перед собой и ловить. Сжимать мяч в руке.

Подбрасывать мяча перед собой и ловить.

Захватывать правильно различные по величине и форме предметы одной и двумя руками.

Бросать мяч друг другу, в круг, в обруч.

2.5. Метания, передача предметов и переноска грузов.

Практика. Метать средние мячи снизу- вверх.

Метать мячи снизу в цель, расположенную вертикально.

Метать малый мяч вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метать одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально.

Переносить гимнастические палки (4-6шт.).

Раздел 3. Гимнастика (общеразвивающие и корригирующие упражнения).

Практика. Выполнять дыхание глубокое дыхание по подражанию (вместе с учителем).

Дыхание через нос и рот.

Выполнять движения головой в разных направлениях.

3.1.Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. Практика.

Выполнять поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений.

Выполнять положения лёжа на спине, на животе, на боку, поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног а также круговые движения ногами.

Выполнять приседание на всей ступне, стоя у опоры.

Выполнять наклоны туловища вперед, назад, в стороны

3.2.Упражнения для расслабления мышц.

Практика. Выполнять сидя, стоя, руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз.

Выполнять покачивания ногами у опоры вперед, назад, влево вправо.
Выполнять движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз.

3.3.Упражнения для развития координации движений.

Практика. Выполнять одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией.

Выполнять движения рук и ног с перекрестной координацией.

Выполнять движения в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Выполнить прокатывание стопами гимн. палки.

3.4. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика. Выполнять захватывание стопами мяча.

Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стопы .

Выполнять перекаты с носков на пятки

Выполнять сохранение устойчивости при движениях головой

Выполнять сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед- назад, вправо, влево.

3.5. Упражнения для формирования равновесия.

Практика. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.

Выполнять перешагивания через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Принимать правильную осанку сидя, стоя.

Выполнять подтягивание на руках.

Выполнять упражнений, укрепляющих мышцы туловища.

3.6. Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика. Выполнять приседание с прямым туловищем и поднятой головой

Выполнять ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой

Выполнять передвижение к ориентирам (флажку, мячу).

3.7.Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Практика. Выполнять построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна).

Выполнять изменение направлений в ходьбе по ориентирам.

Выполнять с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

3.8.Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.

Практика. Сохранять правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами.

3.9.Лазанье и перелезание.

Практика. Выполнять лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке не пропуская реек.

Выполнять передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной лестнице.

Выполнять перелезание через препятствие высотой 50-60см.

Выполнять подлезание под препятствие(под натянутую веревку).

Выполнять пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем.

3.10.Упражнения с обручами.

Практика. Удерживать обруч двумя руками.

Поднимать обруч перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз.

Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»).

Выполнять наклоны вперед с захватыванием обруча и выпрямлением (с подниманием обруча).

Выполнять прокатывание обруча и бег за ним.

Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку)

Переключать гимнастическую палку из руки в руку, меняя способы хвата.

3.11. Упражнения с гимнастическими палками.

Практика. Принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой.

Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху.

Выполнять повороты и наклоны туловища. (из и. п. стоя на коленях, палка над головой.)

Принимать различные исходные положения.

3.12. Упражнения с большими мячами.

Практика. Переключать мяч с одного места в другое.

Катать мяч головой, передвигаясь на четвереньках.

Прокатывание мяча вокруг себя.

Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед).

Раздел 4. Подвижные игры (игротерапия)

4.1. Технические приёмы в баскетболе.

Практика. Выполнять передвижения приставными шагами правым, левым боком, бегом спиной вперед.

Выполнять передачу и ловлю двумя руками летящего мяча на уровне груди.

Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.

Демонстрировать технику ловли передачи мяча в парах.

Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах на расстоянии 3-5 м друг друга.

Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу, от груди.

Демонстрировать ведение мяча стоя на месте.

Демонстрировать ведение мяча по прямой, по дуге, «змейкой».

Демонстрировать технику обводки стоек медленным бегом.

Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах

Выполнять передвижения по площадке, приставным шагом правым и левым боком.

Выполнять набивание мяча на месте с остановкой по сигналу.

Выполнять ведение мяча в движении.

Подвижные игры (игротерапия)

4.2. На материале спортивных игр.

Практика. Бросать мяч в кольцо, в обруч.

Играть «Мяч соседу».

Играть «Принеси мячи».

Играть «Догони мяч».

Играть «Вышибалы».

Играть «Дротики»

4.3. На материале гимнастики с основами акробатики.

Практика. Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Играть «К своим флажкам».

Играть «По своим местам» и т.д.

Выполнять метания и броски малым мячом.

4.4. На материале легкой атлетики.

Практика. Выполнять перешагивания из обруча в обруч.

Играть «Попади в цель».

Играть «Салки» «Кто дальше бросит» «Дротики».

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	6	13.00-13.30	занятие	1	Вводное занятие	Спортзал	Беседа-диалог
2	сентябрь	10 13	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Правила предупреждения травм.	Спортзал	Беседа-диалог
3	сентябрь	17 20	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	1	Знания о физической культуре..	Спортзал	Беседа-диалог
4	сентябрь	24 27	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Закаливание.	Спортзал	Беседа-диалог
5	октябрь	1 4	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Построения и перестроения	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
6	октябрь	8 11	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Построения и перестроения	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
7	октябрь	15 18	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Ходьба и бег.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
8	октябрь	22 25	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Ходьба и бег.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
9	ноябрь	8	13.00-13.30	Учебное занятие	2	Ходьба и бег.	Спортзал	Уметь правильно выполнять

								упражнения
10	ноябрь	12 15	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Прыжки.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
11	ноябрь	19 22	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Прыжки.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
12	ноябрь	26 29	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения с малыми мячами.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
13	декабрь	3 6	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения с малыми мячами.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
14	декабрь	10 13	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Метания, передача предметов и переноска грузов	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
15	декабрь	17 20	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
16	декабрь	24 27	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
17	январь	10	13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
18	январь	14 17	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения для развития координации движений.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
19	январь	21	13.50-14.20 13.00-	Учебное занятие	2	Упражнения для развития координации движений.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения

		24	13.30					упражнения
20	январь	28 31	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
21	февраль	4 7	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения для формирования равновесия.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
22	февраль	11 14	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения для формирования равновесия.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
23	февраль	18 21	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
24	февраль	28	13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
25	март	4 7	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
26	март	11 14	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Лазанье и перелезание.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
27	март	18 21	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Лазанье и перелезание.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
28	март	25 28	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Упражнения с обручами.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
29	апрель	8	13.50-14.20	Учебное	2	Упражнения с гимнастическими	Спортзал	Уметь правильно

		11	13.00-13.30	занятие		палками.		выполнять упражнения
30	апрель	15 18	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Подвижные игры (игротерапия) На материале спортивных игр	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
31	апрель	22 25	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	На материале легкой атлетики	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
32	апрель	29	13.50-14.20	Учебное занятие	2	Упражнения с обручами.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
33	май	6	13.50-14.20	Учебное занятие	2	Упражнения с гимнастическими палками.	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
34	май	13 16	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Подвижные игры (игротерапия) На материале спортивных игр(баскетбол)	Спортзал	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля, ведение)
35	май	20 23	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	На материале легкой атлетики	Спортзал	Уметь правильно играть в подвижные игры
36	май	27	13.50-14.20 13.00-13.30	Учебное занятие	2	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	Спортзал	Уметь правильно играть в подвижные игры
37	май	30	13.00-13.30	Учебное занятие	2	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	Спортзал	Уметь правильно играть в подвижные игры

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой:

- спортзал размером не менее 11 м x 11 м;

- *для занятий гимнастикой*: шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, гимнастический козел, скакалки, мячи, гимнастические палки, скамейка, обручи, кегли; мячи волейбольные

- *для занятий легкой атлетикой*: малые мячи, флажки, спортивная площадка;

- *для занятий спортивными и подвижными играми*: мячи волейбольный, баскетбольный), сетка, флажки, стойки, скакалки, кегли

Формы, методы и средства приёмы обучения.

Реализация программы предусматривает вариативное использование форм образовательного процесса в соответствии с целями и задачами конкретного вида спорта.

Традиционно на занятиях используются три метода: **фронтальный**, когда дается одно общее задание всей группе; **командной**, когда группа делится на несколько команд, каждой из которых даются разные задания и **индивидуальный**, когда персональное задание получает каждый учащийся. Это позволяет решить задачу овладения базовыми основами двигательной деятельности.

Работая над поиском форм и методов обучения учащихся групповому взаимодействию, педагог пришел к выводу о необходимости широкого использования подвижных игр и эстафет. На любом этапе обучения они помогают решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки учащихся к конкретной игровой деятельности. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Очень важно при использовании подвижных игр глубоко вникать в структуру каждой игры, чтобы эффективно применять ее различные элементы для разучивания и совершенствования движений из разных видов спорта.

При правильном подборе игр их можно использовать как в подготовительной, основной так и в заключительной части занятия. Главное, чтобы динамика и темп движений в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки, что можно контролировать через пульсометрию.

2.3. Формы аттестации

- включенное наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

2.4. Оценочные материалы

Определение достижений учащимися планируемых результатов достигаются методом наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия правильности выполнения заданий.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

2.5. Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Форма подведения итогов
1.	Введение.	Портреты знаменитых людей России по физ.культуре; бинты, лангетки, носилки	Групповые	Беседа, диалог
2.	Лёгкая атлетика.	малые мячи, флажки, спортивная площадка	Объяснение, сравнение наблюдение. фронтальный,	Уметь правильно выполнять упражнения,

			командной, индивидуальный	
3.	Гимнастика (общеразвивающие и корректирующие упражнения).	шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, гимнастический козел, скакалки, мячи, гимнастические палки, скамейка, обручи, кегли; мячи волейбольные	фронтальный, командной, индивидуальный Объяснение, сравнение наблюдение,	Уметь правильно выполнять упражнения
4.	Подвижные игры (игротерапия) Баскетбол.	мячи волейбольный, баскетбольный), сетка, флажки, стойки, скакалки, кегли	фронтальный, командной индивидуальный Объяснение, сравнение наблюдение,	Уметь владеть мячом (держат, передавать, ловля, ведение). Уметь правильно играть в подвижные игры

2.6. Список литературы

для педагогов

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
2. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
3. Грехнев, В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
5. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
8. [Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.](#) - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.
9. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
- 10.Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.

Для учащихся

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. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск,2005

Для родителей:

- 1.Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. - Нижний Новгород, 1991г.

2.7. Глоссарий (понятийный аппарат)

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс мер спортивно - оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](#) и [адаптацию](#) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Одно только название адаптивная подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии [здоровья](#). Предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Игротерапия - метод лечебного воздействия на детей и взрослых, страдающих эмоциональными нарушениями, страхами, неврозами и т.п. В основе различных методик, определяемых этим понятием, лежит признание игры важным фактором развития личности.

Социальная реабилитация - это процесс усвоения ребенком определенной системы знаний, ценностей и норм, которые характеризуют культуру, присущую обществу или социальной группе в целом. В результате социальной реабилитации дети-инвалиды могут функционировать в качестве активных субъектов общественных отношений.