



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»
(ГБСУ РК «Керченский МСРЦН»)
298319, Республика Крым г. Керчь, ул. Всесоюзная, д.9 тел. (06561) 6-75-73, 6-77-86

ПРИНЯТА
Решением Методического
Совета

Протокол № 7 от
«23» декабря 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБСУ РК «Керченский
МСРЦН»

№ 231-20
«30» декабря 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной направленности
«Адаптивная физическая культура»

Возраст учащихся: **3 – 7 лет**
Срок реализации: **3 месяца (10 часов)**

Автор составитель
Янчук И.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Керчь, 2023 г.



СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1.	Учебно-тематический план	8
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	10
2.4.	Оценочные материалы (карта наблюдений)	10
2.5.	Методические материалы	10
2.6.	Список литературы	11



1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Физическая нагрузка составляет суть любой программы по физическому воспитанию, но в зависимости от целей, достижение которых предусматривается конкретной программой, может быть различной: спортивной, оздоровительной или прикладной. Данная программа, создана для воспитанников, функциональные резервы здоровья которых снижены предшествующим заболеванием или травмой, но уже достаточны для начала активной деятельности и использует физическую нагрузку с целью укрепления их здоровья, и подготовки к школьной деятельности (умственному труду). При этом ребёнок постепенно возвращается и к прежнему уровню физических нагрузок. Таким образом, программа содействует всестороннему и гармоничному физическому развитию воспитанников, восстанавливает диапазон функциональных возможностей основных физиологических систем организма, накопление физических ресурсов.

Программа составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. №196 «Об утверждении порядка и организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

5. Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально – психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей.

Новизна. Программа по адаптивной физической культуре представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Программа обеспечивает должный уровень физической подготовленности к независимой самостоятельной жизни. Для компенсации и коррекции нарушений физического развития занятия по адаптивной физической культуре помогают адаптироваться к окружающему миру, т.к. обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью.

Отличительная особенность. Программа направлена на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга.

Актуальность проблемы и обоснование программы. Актуальность заключается в том, что главным средством коррекционной работы является то, что элементы фитбол-гимнастики - занятия на больших упругих мячах, подвижные игры- развивают образное мышление в сочетании с физическим совершенствованием. Основное преимущество фитбол-гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лёжа на фитнес-мяче, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Сердечнососудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения динамических упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник практически отсутствует, так как мяч создаёт хорошую амортизацию всего тела.



Упругая неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Вестибулярная тренировка жизненно необходима для развития и нормального функционирования центров регуляции сердечнососудистой системы. Футбол-гимнастика не только полезное, но и весёлое занятие. Прыжки, подскоки, скольжения на мяче - это не только энергичная разминка всего тела, но и забавная, увлекательная игра, развлечение.

Все занятия по адаптивной физической культуре проходят под музыкальное сопровождение. Использование музыки на занятиях содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере выполнения упражнений. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, концентрирует внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность. Яркая игровая психоэмоциональная окраска и индивидуальное разнообразие физических упражнений с применением фитнес-мячей повышают интерес детей к занятиям физкультурой, их активность заметно возрастает, они легко справляются даже со сложными заданиями. Это соответствует главной идее данного рекреационного направления физической культуры - «оздоровление через удовольствие». Важным звеном в адаптивной физической культуре является внедрение игровых образовательных технологий. Детская игра - это собирание своего «Я», сфера самовыражения, самоопределения, самопроверки, самореализации, так считает американский психолог Джорж Мид. Другими словами в игре наиболее интенсивно формируются все психические качества и особенности личности ребенка. Расслабляясь психологически, ребята много смеются, с удовольствием играют, легко идут на контакт с тренером, что позволяет выполнять основное требование организации занятий по адаптивной физической культуре - соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Такой подход обеспечивает самопроявление ребёнка в движении сообразно его возможностям и позволяет более эффективно влиять на имеющиеся отклонения. На всех занятиях уделяется большое внимание упражнениям для активизации зрения, слуха, укреплению мышечного аппарата с помощью специальных общеукрепляющих корригирующих упражнений.

Педагогическая целесообразность. Спортивная деятельность детей проходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психических процессов. Эффективность обучения во многом зависит от умения регулировать эти процессы, что имеет важное значение для детей с ограниченными возможностями здоровья. Структура системы управления должна обеспечивать накопление у детей двигательного опыта и развитие у них способностей к самостоятельному решению задач. Независимо от этапа обучения ведущую роль играет педагогический фактор и разумное применение некоторых основополагающих средств обучения:

- обязательное сохранение преемственности и строгой последовательности в решении задач, подбор подходящих средств и методов;
- постепенное увеличение объема нагрузок по отдельным составляющим целостной подготовки. Сохранение правильного соотношения между общей физической и технической подготовкой, двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
- одновременное развитие всех двигательных качеств с учетом естественного их прироста и возрастных особенностей;
- учет анатомио-функциональных особенностей, основной диагноз и сопутствующие заболевания, уровень физической подготовки и психической характеристики детей;
- правильный подбор методов обучения и воспитания в каждый период подготовки.

Адресат программы – В реализации программы участвуют дети от 3 до 7 лет;

Формы обучения – очная.

Методы обучения: упражнения и игры.

Методы воспитания: словесные (с помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты);



наглядные (формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе, методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.).

Тип занятия: комбинированный, теоретический, практический, занятия по обобщению и систематизации знаний, самостоятельная работа.

Формы проведения занятия: групповые занятия; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование; соревнования.

Срок реализации программы - 3 месяца (10 часов)

Режим занятий - продолжительность одного занятия определена программой на срок реализации:

по 30 мин. С 3 до 7 лет - 2 раза в неделю, и рассчитана на 20 занятий.

Уровень сложности программы стартовый. Язык обучения по программе – русский язык.

Наполняемость группы: – минимальное количество – 3 человека,
максимальное количество – 5 человека.

1.2. Цель и задачи программы

Целевая группа - дети дошкольного возраста.

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

Задачи:

Предметные задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- развитие пространственно-временной дифференцировки.
- обогащение словарного запаса.

Метапредметные задачи:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Личностные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья.
- активизация защитных сил организма ребёнка.
- повышение физиологической активности органов и систем организма.
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.



1.3. Содержание программы

Содержание занятий (возраст с 3 до 6 лет)

1. Вводное занятие: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения занятий физической культуры, правила пожарной безопасности.

2. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Теория: техника выполнения простейших заданий по сохранению равновесия.

Практика: стоя на одной ноге, руки в сторону, вверх; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), рейке гимнастической скамейки, низкому бревну.

3. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Теория: техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

Практика: упражнения на координацию и ритм движений, укрепление стопы, ориентировку в пространстве, развитие силы ног, дифференцировку расстояний в пространстве.

4. «Обще развивающие и корригирующие упражнения»

Теория: Лазанье и перелезание с использованием спортивного инвентаря..

Практика: упражнения с использованием различного инвентаря (трубы, шведской стенки и т.д.).

5. «Дыхательная гимнастика»

Теория: понятие органов дыхания и их функций. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

Практика: правильный вдох-выдох, упр-я «Ладшки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

6. «Дыхательная гимнастика»

Практика: правильный вдох-выдох, выполнение дыхательных упражнений в сочетании с звуковой гимнастикой.

7.» Дыхательная гимнастика»

Практика: Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).

8. Упражнения на координацию.

Практика: «Упражнения для формирования умения ориентироваться в пространстве собственного тела».

9. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата с использованием спортивного инвентаря.

10. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения для формирования умения ориентироваться во внешнем пространственном поле с использованием инвентаря и без.

11. Упражнения на координацию

Практика: Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

12. Упражнения на координацию

Практика: Упражнения с использованием различных видов ходьбы.

13. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Теория: Понятие о брюшном прессе.

Практика: Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием спортивного инвентаря.

14. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Дыхательная гимнастика в сочетании с физическими упражнениями для укрепления брюшного пресса.

15. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Практика: Корригирующие упражнения при нарушении осанки. Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).

16. Упражнения на гибкость



Теория: Понятие о гибкости.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

17. Упражнения на гибкость

Практика: Суставная гимнастика. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.

18. Пальчиковая гимнастика

Теория: Понятие о пальчиковой гимнастике. Обучение пальчиковым играм «Пальчики», «Осенние листочки».

19. Пальчиковая гимнастика

Практика: Развитие мелкой моторики. Обучение пальчиковым играм «На лесной опушке», «Пальчиковые загадки»

20. Итоговое занятия

Практика: Диагностика физического развития.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- соблюдении правил на занятиях (выполнять на уроке команды педагога);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Метапредметные результаты:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно;
- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной педагогом;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;
- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).



2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» (возрастная группа 3-7 лет)

Таблица 1.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	1	1	0
2.	Адаптивная физическая культура	8	4	4
3.	Итоговое занятие. Спортивные игры	1	0	1
ВСЕГО		10	5	5

Календарно–тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура» (от 3 до 7 лет)

Таблица 2.

№	Название разделов и тем	Количество часов		Дата проведения	Корректуровка
		Теоретические занятия	Практические занятия	Дата по факту	
1	2	3	4	5	6
1.	Обще развивающие и корригирующие упражнения.				
	Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития. Обучения технике правильного дыхания. Обучение основным положениям и движениям головы, рук, ног, туловища.	30 мин			
	Упражнение для формирования равновесия.		30 мин		
	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.		30 мин		
	Лазанье и перелезание с использованием спортивного инвентаря.		30 мин		
		30 мин	1 час 30 мин		
2.	Дыхательные упражнения				
	Обучения технике правильного дыхания. Обучение видам дыхательной гимнастики.	30 мин			
	Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.		30 мин		
	Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).		30 мин		
		30 мин	1 час		



3.	Упражнения на координацию.				
	Упражнения для формирования умения ориентироваться в пространстве собственного тела.		30 мин		
	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата с использованием спортивного инвентаря.		30 мин		
	Упражнения для формирования умения ориентироваться во внешнем пространственном поле с использованием инвентаря и без.		30 мин		
	Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.		30 мин		
	Упражнения с использованием различных видов ходьбы.		30 мин		
			2 час 30 мин		
4.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.				
	Понятие о брюшном прессе. Упражнения для мышц брюшного пресса с использованием спортивного инвентаря.	30 мин			
	Дыхательная гимнастика в сочетании с физическими упражнениями для укрепления брюшного пресса.		30 мин		
	Корректирующие упражнения при нарушении осанки. Игротерапия (коррекционно-развивающие мало подвижные игры).		30 мин		
		30 мин	1 час		
5.	Упражнения на гибкость				
	Понятие о гибкости. Физические упражнения для развития гибкости.	30 мин			
	Суставная гимнастика. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости.		30 мин		
		30 мин	30 мин		
6.	Пальчиковая гимнастика.				
	Понятие о пальчиковой гимнастике. Обучение пальчиковым играм «Пальчики», «Осенние листочки».	30 мин			
	Развитие мелкой моторики. Обучение пальчиковым играм «На лесной опушке». «Пальчиковые загадки»		30 мин		
	Диагностика физического развития.		30 мин		
		30 мин	1 час		
	ИТОГО:		10 час		



2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- личностное общение педагога с ребенком;
- наличие специально оборудованного помещения;
- правильное покрытие пола – ровная поверхность;
- на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
- каждый ребенок должен иметь удобную одежду и обувь с фиксированной пяткой для занятия;
- атрибуты, наглядные пособия;
- зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам реабилитации.

2.3. Формы аттестации

Основной вид аттестации – точность и техничность исполнения основного комплекса упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы:

- секундомер;
- измерительная рулетка;
- прибор для измерения гибкости;
- данные тестов;
- обследования функциональной состояния организма обучающихся.

2.5. Методические материалы

литература по предмету, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.



2.6. Список литературы

1. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 1994.
2. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ.ред. С. П. Евсеева ; СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003.
3. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб.пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 1999.
4. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М., 2001.
5. Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма: Начальные проявления. — М.: Просвещение, 1991. — С. 88-97.Максимова Е.В.
6. Маланов С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста. Теоретические и методические материалы. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2001. — 160 с.
7. Мастюкова ЕМ. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. — М., 1991.
8. Методика Е. Железновой и С. Железнова «Пальчиковые игры» .
9. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. - М.: Теревинф, 2000. — 336 с.
10. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей. — СПб., 1999.
11. Плаксунова Э.В. Использование программы "Моторная азбука" в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — М., 2008. — № 2. — С. 2-5.
12. Плаксунова Э.В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания "Моторная азбука" на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра// Аутизм и нарушения развития. — 2009. — № 4. — С. 67-72.
13. Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н.А. Бернштейна. — М.: Издательство «Диалог-МИФИ», 2008. — 288 с.
14. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007.
15. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.
16. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001
17. Шапкова, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2002.Страковская В. Л.