



Адаптированная дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
*« Путешествие в мир спорта с
баскетбольным мячом»*
(для детей с синдромом Дауна)

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования**

«Спортивная школа им. Н.Б. Радзевич»»

460000, г. Оренбург, ул. Чернореченская, 44
тел.(факс) 40-05-38.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»

С.В.Барышникова

от « ____ » _____ 20 ____ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Методическим советом

Протокол № ____

от « ____ » _____ 20 ____

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
« Путешествие в мир спорта с баскетбольным мячом»
Физкультурно - спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Голиков К.С.

методист;

Оренбург
2024 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы	10
1.4. Планируемые результаты реализации программы	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
2.1 Перспективный план работы	22
2.2 Примерный годовой план распределения часов	22
2.3. Календарно - тематический план.....	23
2.4. Условия реализации программы	23
2.5. Формы текущего контроля.....	25
2.6. Оценочные материалы.....	27
2.7. Методические материалы.....	31
3. Теоретическая подготовка.....	32
4. Воспитательная работа	33
5. Психологическая подготовка	34
6. Восстановительные средства и мероприятия.....	34
Раздел № 3. Список используемой литературы:	37

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам».

(И. Брехман.)

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно - спортивную направленность, так как это программа социально-педагогической помощи детям и подросткам с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Федеральным государственным образовательным стандартом образования для детей с интеллектуальными нарушениями; Приказом Министерства здравоохранения РФ от 29 декабря 2012 г. N 1705н «О порядке организации медицинской реабилитации»; Уставом МАУДО «СШ им. Н.Б. Радзевич»; Уставом автономной некоммерческой организации «Центр развития детей с ограниченными возможностями здоровья «Солнечный круг»; Программой психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья разработанной к.п.н. Голиковой Е.М. и к.пс.н. Глазевой М.А. и другими нормативно-правовыми документами.

Программа составлена на основе методик, разработанных в Центре Даун Синдром Университетом Маккуэри, на основе программы «Маленькие ступеньки» и «Программы психолого-педагогического сопровождения детей с синдромом Дауна и органическими поражениями головного мозга».

Программа предполагает освоение материала на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации предполагаемого материала, а также минимальную сложность для его освоения.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на активизацию интереса воспитанника к адаптивной физической культуре и здоровому образу жизни.

Актуальность

Адаптивная физическая культура - это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в развитии здоровья. 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 физического состояния представляет каждому человеку с отклонениями в развитии здоровья возможности реализовать свой потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих людей с ограниченными возможностями здоровья адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к физической и духовной жизни. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы жизнедеятельности. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач

государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Физические упражнения самым благоприятным образом влияют на состояние людей с ограниченными возможностями здоровья даже если их двигательные возможности резко ограничены. Освоение движений, формирование двигательных умений и навыков достигается многократным повторением упражнений, в процессе которого происходят изменения в состоянии органов, систем и функций организма человека. В любом возрасте физические упражнения оказывают положительное воздействие на организм любого человека, в том числе на человека растущего, развивающегося.

Около 20% тяжёлых форм поражений центральной нервной системы связано с генетическими нарушениями, к которым относятся органические поражения головного мозга и синдром Дауна (известная на сегодняшний день форма хромосомной патологии, при котором умственная отсталость сочетается со своеобразной внешностью). Впервые описан в 1866 году Джоном Лэнгдоном Дауном под названием «монголизм». Встречается с частотой один случай на 500-800 новорожденных вне зависимости от пола. Синдром Дауна диагностируют очень рано, практически с момента рождения ребёнка, поэтому с первых дней жизни такого ребёнка, необходимо окружать вниманием и заботой. Характерной особенностью ребёнка с синдромом Дауна, является замедленное развитие.

Многие дети с синдромом Дауна и органическими поражениями головного мозга имеют пониженный мышечный тонус, недостаточную силу мышц и ограниченную их координацию. Однако мышечный тонус и сила с возрастом заметно возрастают.

В двигательной сфере наблюдаются отставания в уровне физической подготовленности. Наиболее выраженные нарушения отмечаются: грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий, излишняя напряженность,

скованность и неточность движений, ограниченная амплитуда, нарушения в пространственной ориентировке, равновесии, ритме движений, и др.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы «особого ребенка».

Отличительные особенности общеобразовательной общеразвивающей программы

Образовательный процесс детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в мини-группах. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности ребёнка: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и реализуется в различных видах деятельности. К ним относятся: непосредственное эмоциональное общение; познавательно-исследовательские деятельность; двигательная активность и тактильно-

двигательные игры; предметная деятельность; игровая деятельность, коммуникативная деятельность; познавательно-исследовательская деятельность; двигательная деятельность.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей и подростков, чей физиологический возраст 7 - 18 лет, а психологический возраст- равен примерно 5 - 9 годам.

Объем и сроки освоения программы

Программа является одногодичной. Объем и сроки освоения программы напрямую зависят от индивидуальных физических и психологических особенностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Форма обучения

Программа предполагает очную форму обучения. Занятия проводятся в мини - групповой форме, по 1 академическому часу 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе позволяет выстроить образовательно-индивидуальный маршрут для физической реабилитации и социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

Режим занятий

Занятия с детьми с отклонениями в развитии здоровья проводятся с учетом санитарно-гигиенических норм и правил. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 1 академическому часу с перерывом между занятием не менее 10 минут.

Родители могут присутствовать на занятии вместе со своими детьми, включаться в предполагаемую педагогом деятельность или просто наблюдать за деятельностью своего ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель и задачи, решаемые адаптивной физической культурой, должны ставиться исходя из конкретных потребностей, обучающихся с синдромом Дауна и органическими поражениями головного мозга.

Цель программы:

Развитие физических качеств и способностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. 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.

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

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы личной гигиены, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение детей элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение этими умениями

соотносится в программе с освоением детьми соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Организация и проведение занятий с обучающимися по адаптированной физкультуре намного сложнее, чем со здоровыми детьми: так как собираются дети разного пола и возраста, с различными недугами.

Занятие по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями. В вводной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На занятиях по адаптивной физической культуре, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

3. умение задерживать дыхание на определенное время;

4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

5. владение навыками различных типов дыхания- грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более

эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в баскетболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Коррекция ходьбы

Нарушения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованные, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Таблица №1

Содержание занятий	Направленность
Коррекция ходьбы	Дифференцировка расстояния, усилий, отмеривание расстояния Развитие равновесия, точности движения Быстрота переключения, дифференцировка понятий «длинный», «короткий» Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма Ориентировка в пространстве, согласованность действий Согласованность коллективных действий, дифференцировка понятий «большой — маленький», «вправо - влево», «быстро – медленно» Координация и согласованность действий движений рук, коррекция осанки Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение. Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, Преодоление чувства страха, равновесие Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений Ориентировка в пространстве по слуху. Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы Координация и согласованность движений ног и туловища

Коррекция бега

Дети с нарушением интеллекта при беге выполняют ошибки, которые проявляются в порывистости, внезапной остановке, напряжении, несогласованность движений и их малая амплитуда в руках и ногах, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Таблица № 2

Содержание занятий	Направленность
Коррекция бега	Ускорение темпа и ритма движений, развитие выносливости Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой

	систем, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног Коррекция техники движений рук Ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений Ритм движений, соразмерность усилий Развитие выносливости, скоростных качеств Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества Дифференцировка длины шага. временных характеристик движений, ловкости, устойчивости вестибулярного аппарата Мелкая моторика кисти, согласованность движений Быстрота реакции, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени
--	--

Коррекция прыжков

При прыжках отмечаются нарушения в прыжках с места, в прыжках в длину и высоту. Упражнения, способствующие коррекции прыжков направлены на устранение ошибок, которые выполняет ребенок: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, отталкивание прямой ногой, слабый толчок, так же ребенку трудно осмыслить и выполнить одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Таблица № 3

Содержание занятий	Направленность
Коррекция прыжков	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног, ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества Координация движений, точность кинестетических

	ощущений Преодоление страха, пружинящие свойства стопы Соразмерность расстояния и усилий Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через» Укрепление свода стопы
--	---

Коррекция лазанья и перелезания

Упражнения направлены на развитие силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Для преодоления препятствий используется спортивный инвентарь и снаряды – гимнастическая лестница, скамейка, канат, модуль, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Таблица № 4

Содержание занятий	Направленность
Коррекция лазанья и перелезания	Координации движений, соразмерность усилий Ловкость, точность перемещения, ориентировки в пространстве Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения Приспособительная реакция на изменившиеся условия Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, Равновесие

Коррекция метания

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища, торопливость, неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками, несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища. Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно

начинают с больших мячей, потому что их удобнее держать в руках, а затем переходят к малым.

Таблица № 5

Содержание занятий	Направленность
Коррекция метания	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения Точность направления и усилия. Координация движений рук Быстрота переключения зрения Пространственная ориентировка. Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса. Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета» Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Способность координировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы

Коррекция и развитие мелкой моторики рук

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Упражнения с мячом универсальны и влияют как на мелкую моторику, так и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Таблица № 6

Содержание занятий	Направленность
Коррекция и развитие мелкой моторики рук	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во

	времени и пространстве Согласованность движений рук и дополнительных движений по времени и пространстве. Переключение внимания Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой) Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания
--	---

Коррекция расслабления

Характерной особенностью движений особого ребенка является как избыточное мышечное напряжение во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и вовремя вновь изучаемых сложных движений.

Таблица № 7

Содержание занятий	Направленность
Коррекция расслабления	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти Напряжение-расслабление мышц рук, быстрота переключения, образное мышление Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движения, образное мышление Равновесие, точность, Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движения, расслабление Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени,

	расслабление Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и «расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа Преодоление чувства страха, Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата
--	---

Коррекция осанки

У детей с интеллектуальной недостаточностью из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы. Многие школьники с интеллектуальной недостаточностью имеют мешковатую осанку, движения их неловки, походка напряженная и неустойчивая.

Нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

Таблица № 8

Содержание занятий	Направленность
Коррекция осанки	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость, симметричность движений Статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота Сила мышц брюшного пресса, регулирование амплитуды движения Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, Волевое усилие

Профилактика и коррекция плоскостопия

Часто встречается у детей с нарушением интеллекта плоскостопие. Причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Для коррекции и профилактики плоскостопия необходимо применять упражнения, способствующие снижению риска развития и устранению плоскостопия у данной категории детей.

Таблица № 9

Содержание занятий	Направленность
Профилактика и коррекция плоскостопия	Укрепление мышц свода стопы

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

Обучающийся должен знать/понимать:

- влияние индивидуально подобранной (адаптивной) физической культуры на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

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

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Техническая подготовленность

Уметь выполнять базовые комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики

Критерии оценки технического выполнения:

- разнообразие элементов;
- технически правильное положение головы, рук, ног и стоп;
- контроль осанки;
- теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений;
- включение в комплекс самостоятельно подобранных/найденных в литературе или открытых источниках упражнений
- так же необходимо учитывать заинтересованность, прилежание, активность и мотивированность обучающихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Перспективный план работы

Содержание занятий	Часы
Мониторинг	4
Коррекция ходьбы	42
Коррекция бега	26
Коррекция прыжков	26
Коррекция лазанья и перелезания	32
Коррекция метания	26
Коррекция и развитие мелкой моторики рук	40
Коррекция расслабления	26
Коррекция осанки	38
Профилактика и коррекция плоскостопия	48
Итоговые занятия	4
Всего часов за год	312
Всего часов в неделю:	4

2.2 Примерный годовой план распределения часов

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Мониторинг	2								2			
Коррекция ходьбы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	6
Коррекция бега	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Коррекция прыжков	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Коррекция лазанья и перелезания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6
Коррекция метания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Коррекция и развитие мелкой моторики рук	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
Коррекция расслабления	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Коррекция осанки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Профилактика и коррекция плоскостопия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Итоговые занятия				2						2		
Всего за месяц	25	23	23	25	23	23	23	23	25	25	33	33
Всего за год	312											

2.3. Календарно - тематический план

Начальной подготовки группы первого года обучения

	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	122
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Интеграционная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Контрольно- переводные мероприятия	2										2		4
8	Участие в мероприятиях						2			2	2			6
	Всего:	27	25	25	25	25	27	25	25	27	27	28	26	<u>312</u>

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оснащение кабинета адаптивной реабилитации АНО Центр «Солнечный круг»

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Гимнастическая стенка(лестница)	1
2	Лавочка	2
3	Набор мебели	1
4	Зеркало	1
5	Велотренажер	1
6	Эллиптический тренажер(имитация скандинавской ходьбы)	1
7	Беговая дорожка	1
7	Аудиоаппаратура	1
8	Мячи	12
9	Шипованный мяч массажный резиновый	11
10	Кегли	9
11	Баскетбольное кольцо	1
12	Гимнастическая палка	10
13	Обруч	3
14	Гимнастический коврик	7
15	Скакалка	2
16	Модульный массажный коврик	1
17	Напольный коврик-пазл	1
18	Балансировочная кочка	6
19	Мягкий игровой конструктор «Городок»	1
20	Пирамидка детская большая	1
21	Методический материал	

Информационное обеспечение

Информационно-образовательная среда включает наглядные материалы: иллюстрации, дидактические фото, видеоматериалы, наглядный показ, выполненный педагогом.

В целях доступности, информационные материалы для детей с ограниченными возможностями соответствуют требованию Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».

Кадровое обеспечение

Тренер - преподаватель АФК осуществляет работу, направленную на максимальную коррекцию недостатков в физическом развитии у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Кадровый состав специалистов, реализующих программу, включает педагогов, имеющих высшее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья без предъявления требований к стажу работы.

2.5. Формы текущего контроля

Реализация программы предполагает использование ряда форм текущего контроля: наблюдение, игры, показы практических умений, рефлексия, решение жизненных ситуаций, беседа с родителями.

Диагностика проводится 2 раза в год (вначале и в конце года) - собеседование.

Контрольные и итоговые упражнения

Для определения динамики эффективности адаптивной физкультуры и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные ребенком в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений, выявляются причины заболеваний. При повторении и закреплении воспитанниками материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств детей с ограниченными возможностями здоровья позволяют оценить контрольные тесты,

проводимые 2 раза в год - для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся - 2 раза в год, дает рекомендации педагогу по адаптивной физкультуре, обучающимся и их родителям.

Исследование силовых качеств мышечных групп

Определение статической работоспособности мышц спины ребенок находится в положении лежа на спине, на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.

Определение динамической работоспособности мышц спины ребенок находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.

Определение подвижности позвоночника

Сгибание (подвижность позвоночника вперед) наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.

Разгибание (подвижность позвоночника назад) сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала

меж ягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.

Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево) сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо(влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая(левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

2.6. Оценочные материалы

Реализация программы предполагает использование ряда оценочных процедур и мероприятий. Особенности используемых процедур является их ситуативный характер: ориентация на индивидуальные возможности детей, соответствие их психологическому, эмоциональному, физическому состоянию.

Критерии освоения программного материала

1. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:
 - формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
 - овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физической деятельности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

– формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

- умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу

3. Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

– формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

– овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

– развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;

Критерии оценивания

(Извлечение из Письма Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий «Физической культурой»)

1. **Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

2. **Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

3. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений**, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

5. **Прыжки через скакалку на двух ногах** помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

6. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

2.7. Методические материалы

Особенности организации развивающего процесса

Принципы формирования программы:

1.Коррекционно-педагогические:

- принцип системного подхода;
- онтогенетический принцип;
- принцип опоры на сохранные анализаторы;
- принцип рассмотрения физических нарушений во взаимосвязи с другими сторонами психического развития ребёнка;
- принцип учёта структуры дефекта;
- принцип учёта зоны ближайшего и актуального развития.

2.Общедидактические:

- принцип наглядности регламентирует подбор наглядного материала;
- принцип доступности (предполагает подбор материала от простого к сложному, в зависимости от возрастных и индивидуальных потребностей ребёнка);
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода.

Методы обучения

Главные методы при обучении:

- словесные методы: беседа, рассказ, разъяснение, обсуждение;
- наглядные методы: показ, демонстрации, использование наглядных материалов;

- практические методы: упражнения, дидактические игры, решение жизненных ситуаций;

- игровые методы: реализуются в организации развивающего процесса. Игра позволяет развивать: умственные способности, тренирует память, мышление, помогает усвоению изученного материала.

Программа предполагает использование методов поощрения и мотивации.

3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является составной частью адаптивной физической культуры обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Она определяет рациональное использование на занятии по АФК методов и средств основываясь на методических принципах сознательности и активности.

В учебном плане теоретической подготовки основными темами являются:

- режим обучающихся, которые занимаются АФК;
- режим питания;
- цели и задачи разминки и заключительной части занятия;
- особенности технической и теоретической подготовки на занятиях по адаптивной физической культуре;
- особенности развития двигательных качеств детей с ограниченными возможностями здоровья;
- контроль физиологического состояния обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- основы психологической подготовки детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа связана с социальным воспитанием. Социальное воспитание – это забота общества о подрастающем поколении воспитанников, где особое внимание уделяется детям с ограниченными возможностями здоровья. Главная цель воспитательного процесса, детей с ограниченными возможностями здоровья, это социально активная личность способная соответствовать нормам и правилам поведения принятой в данном обществе.

Реализация данной цели базируется на следующих принципах:

- природосообразности – изучение задатков и способностей воспитанника и соответствие их развитию;
- народности – предполагает учет национальной культуры, традиций и родного языка;
- гуманности – основан на индивидуальности и поддержке личности каждого воспитанника, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержке в кризисных ситуациях.
- социальной ответственности за реализацию воспитанника в обществе, приобретение знаний и удовлетворение потребностей в общении с социумом.

Использование принципов на занятиях по адаптивной физической культуре основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья в семье и обществе.

Центральной фигурой воспитательного процесса является тренер преподаватель по адаптивной физической культуре, обеспечивающий максимальную отдачу обучающихся в воспитательном, физическом и духовном отношении. Тренеру-преподавателю по АФК необходимо иметь глубокие знания теории и методики адаптивной физической культуры, педагогике, психологии, анатомии, физиологии, биохимии.

5. Психологическая подготовка

Психологическую подготовку детей с ограниченными возможностями здоровья на занятиях постоянно осуществляет тренер-преподаватель.

Основными задачами общей психологической подготовки считаются:

- развитие и совершенствование психических функций детей с ограниченными возможностями здоровья, необходимых для успешных занятий по АФК;
- осуществление в процессе занятий по АФК теоретической, технической и тактической подготовки;
- формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса к занятиям по АФК;
- выработку эмоциональной устойчивости детей с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по АФК;
- формирование и закрепление на занятиях по АФК соответствующих отношений между тренером-преподавателем, детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родителями.

Цель психологической подготовки детей с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по АФК это достижение оптимального приспособления психики обучающихся к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Подбор средств и методов регуляции психического и эмоционального состояния детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с их индивидуальными особенностями.

6. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью детей с ограниченными возможностями здоровья предъявляются большие требования. В процессе учебно-тренировочной

деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств.
- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств;
- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности детей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствования технических и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения восстановительного характера: дыхательные, на расслабление, на растяжение.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующие упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальным нагрузкам для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Диагностика результативности образовательного процесса

Для определения уровня физической подготовленности детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися, учитывается результаты испытаний на внимание, прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания мячей. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как дети с ограниченными возможностями здоровья применяют их в игре.

Раздел № 3. Список используемой литературы:

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта – метод. пособие / С.И. Веневцев. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
2. Голикова Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста. Педагогика: семья-школа-общество: монография / под ред. проф. О.И. Кирикова. – Воронеж: ВГПУ, 2009. – С. 403-413.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. Ред. Проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
4. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 2001.
6. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
7. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
8. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
9. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
10. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
11. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
12. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
13. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 2002.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991.
22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
14. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 2005.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997.
1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.