

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П.
Грицкова»**

Согласовано:
Руководитель ШМО
классных руководителей
_____ Дрогайцева А.Г.
№1 от 29.09.2024

Утверждено:
Приказ
МОУ «Средняя школа №6»
№ 261 от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
(адаптированная)
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Адаптивная физическая культура»**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ
Возраст обучающихся 10 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Программа разработана:
Качановской Ириной Ивановной,
Педагогом дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

г. Луга, 2024

Содержание программы:

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы.	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи.....	4
1.3 Форма, режим и виды занятий	4
1.4. Планируемые результаты и формы их оценки	5
1.5. Формы подведения итогов реализации Программы.....	6
2. Методическое и материально-техническая обеспечение дополнительной общеразвивающей программы	
2.1 Учебно-тематический планирование.....	7
2.2 Содержание Программы.....	10
2.3. Методическое обеспечение.....	12
2.4. Список литературы.....	13
3. Приложение.....	13.

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая (адаптированная) программа «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016г. № ВК-6471/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Устава МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209 г.

Уровень программы **стартовый**.

1. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Отличительной особенностью адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка» является то, что её освоение служит основой (базой) в будущем для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта для детей с ОВЗ. Так как физические качества развиваются комплексно (все вместе).

Педагогическая целесообразность заключается в формировании обучения на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в различных видах спорта с учетом индивидуальных потребностей и возможностей каждого учащегося (возраст, пол, сочетание здоровья и т.д.).

Данная программа является **адаптированной**, по направлению деятельности – **физкультурно-спортивной**. Уровень программы – **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

К отличительным особенностям по работе по дополнительной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. На занятиях могут присутствовать родители (законные представители).

Объем программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1

раз в неделю продолжительностью 1 час

Построение программы позволяет вносить изменения, исходя из открытий в области педагогики, психологии, медицины, возможностей обучающихся, педагогов и родителей (законных представителей). Возможна коррекция.

1.2. Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями через привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Образовательные

- осваивать двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
 - обогащать словарный запас в процессе занятий физическими упражнениями.

2. Развивающие

- развивать пространственно-временную дифференцировку;
- развивать устойчивости к раздражению вестибулярного аппарата средствами физических упражнений;
- развивать способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развивать чувства темпа, ритма движения, развитие креативных способностей с использованием средств АФК, обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

3. Коррективные

- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие);
- нормализовывать мышечный тонус;
- корректировать общую и мелкую моторику.

4. Воспитательные.

- воспитывать у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях преодоления страха, пространства и высоты, скованности движений;
- воспитывать умение сотрудничества, коммуникативного общения со сверстниками и взрослыми

1.3. Форма, режим и виды занятий

При составлении программы учтены возрастные и психофизиологические особенности обучающихся.

Данная программа предполагает использование следующих форм обучения:

1. Занятие – основная форма обучения, где осуществляется освоение учебного материала всей группой обучающихся.
2. Дополнительные формы работы, которые предполагают выполнение некоторых видов работ дома под руководством и контролем родителей.

По форме проведения используются следующие виды занятий: комбинирование.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

Календарный учебный график

Комплектование групп - 04.09.2024 - 30.09.2024

Начало учебного года - 02.09.2024 года

Окончание учебного года - 26.05.2025 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 23.12. - 27.12.2024 года

Итоговая аттестация - 19.05. по 23.05.2025 года

Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2025 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2025 г. «Международный женский день»,

1 мая 2025 г.

8 марта 2025 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2025 г. «День Победы»,

1.4. Планируемые результаты и формы их оценки

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

Личностные результаты:

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- получают знания о роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья обучающегося;
- будут сформированы правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Метапредметные результаты:

- будут уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- научиться выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- Научаться выполнять упражнения на тренажерах для развития основных физических качеств, силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- научиться осуществлять индивидуальные и групповые занятия в играх;
- научиться выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корректирующие упражнения и закаливающие процедуры;
- научиться преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия;
- научиться соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности.

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

Формы аттестации/контроля	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
Опрос Теоретический диктант Интервью Собеседование Тестирование Сдача нормативов зачёт	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Соревнования Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты Товарищеские встречи

Оценивания результатов обучения по программе.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся. Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, физического развития, коммуникативных навыков (2 раза в год);
- участие воспитанников в различных мероприятиях;
- участие воспитанников в спортивных мероприятиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, занятия учебные, участие в спортивных праздниках, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний, физических возможностей и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года - промежуточная аттестация (для групп завершивших обучения по программе).

2. Методическое и материально-техническая обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

2.1 Учебно-тематический планирование

Темы занятий.	Количество часов.			Формы контроля, аттестации.
	Всего	Учеб-е.	Контр- е.	
		Ком-бинир.	Диагно-стика.	
Вводное занятие	1	0	1	Входная диагностика
Строевые упражнения	3	2	1	Наблюдение
Основные исходные упражнения	3	2	1	Наблюдение
Общеподготовительные упражнения	3	2	1	Наблюдение
Ходьба	3	2	1	Наблюдение
Подготовительные упражнения к бегу и бег	3	2	1	Наблюдение
Упражнения с малым мячом	3	2	1	Наблюдение
Подвижные игры для формирования координационных способностей	3	2	1	Наблюдение, опрос
Подвижные игры для формирования правильной осанки	3	2	1	Наблюдение

Речитативно-игровые композиции	7	6	1	Наблюдение
Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика
ИТОГО	34	23	11	

2.2. Содержание программы.

I Раздел «Вводное занятие» (1 час)

Теория: Знакомство. Техника безопасности на занятиях.

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Практика: Входная диагностика.

II Раздел «Строевые упражнения» (3 часа)

Теория: Правила построения в круг, перестроения из одной шеренги, колонны в две. Обучить выполнять задания согласованно.

Практика:

1. Построение в круг.
2. Построение из одной шеренги, колонны в две.

III Раздел «Основные исходные упражнения» (3 часа)

Теория: Познакомить с основными исходными упражнениями. Коррекция представлений о положении тела в пространстве.

Практика:

1. Совершенствовать ранее изученные исходные положения.
2. Стойка на коленях.
3. Стойка в колено–локтевом положении.
4. Стойка на лопатках.

IV Раздел «Общеподготовительные упражнения» (3 часа)

Теория: Познакомить с общеподготовительными упражнениями. Правила выполнения упражнений в парах. Правила использования спортивного инвентаря.

Практика:

1. Упражнение в И. П. лежа, сидя, стоя.
2. Упражнение с малыми мячами, флажками.
3. Упражнения в парах.
4. Выполнение ранее изученного алгоритма упражнений.

V Раздел «Ходьба» (3 часа)

VI Теория: Знакомство с различным видам ходьбы. Формирование пространственных представлений. Обогащение двигательного опыта детей с ОВ.

Практика:

1. Ходьба.
2. Обычная ходьба, на носках, на пятках.
3. Ходьба, сочетания с движениями рук.
4. Ходьба с дифференцировкой длины шага и скорости движений.

VII Раздел «Подготовительные упражнения к бегу и бег» (3 часа)

VIII Теория: Обучить подготовительным упражнениям к бегу, бегу по прямой. Практика:

1. Подготовительные упражнения к бегу.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с выбрасыванием голени назад.
4. Бег в течение минуты.

IX Раздел «Упражнения с малым мячом» (3 часа)

X Теория: Обучить ловле мяча, броску и прокатывание мяча. Формирование координированных способностей. Воспитание безбоязненного отношения к мячу.

Практика:

1. Ловля мяча
2. Бросок мяча
3. Прокатывание мяча по залу

XI Раздел «Подвижные игры для формирования координационных способностей» (3 часа)

Теория: Знакомство с подвижными играми. Формирование координационных способностей. Формирование пространственной ориентации

Практика:

1. «Один за всех»
2. «Путешествие на воздушном шаре»
3. «Сбей кеглю»
4. «Горячий мяч»
5. «Групповая скакалка»
6. «Три стихии»

XII Раздел «Подвижные игры для формирования правильной осанки» (3 часа)

Теория: Воспитание представлений о правильной осанки. Обучение навыку сохранения правильной осанки. Формирование правильной осанки.

Практика:

1. «Лапта»
2. «Быстрый мяч»

XIII Раздел «Речитативно-игровые композиции» (7 часов)

Теория: Обучать выполнению движений в сочетании с речитативом.

Формирование пространственных представлений. Повышение интереса к занятиям.

Практика:

«Футбол», «Собираем слова», «На лодку», «На самолет», «На теплоход», «На поезд».

XIV Раздел Итоговое занятие (2 часа) диагностика.

.4. Методическое обеспечение:

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь;
- маты.

Зал для занятий оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворяет требованиям электропожаробезопасности.

Помещение хорошо освещено.

Гимнастические снаряды расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

2.5 Список литературы.

1. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
3. 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.
4. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
5. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA», 2001.
8. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
9. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.

10. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.
11. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
12. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.

Для обучающихся и родителей

1. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
2. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Зна- ние, 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
6. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008