

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

Полянская Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**АДАптированная дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ОФП»**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «ОФП»

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана:

Коротаевым Олегом Анатольевичем,

педагог дополнительного образования

высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Условия реализации программы.....	16
2.3 Формы аттестации.....	17
2.4 Оценочные материалы.....	17
2.5 Методические материалы.....	18
2.6 Список литературы.....	20

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» разработана для предоставления образовательных услуг детям-инвалидам 7-11 лет в условиях МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».

Адаптация общеразвивающей программы «ОФП» осуществляется с учетом рекомендаций психолога.

Уровень программы **стартовый**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

9. 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;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Актуальность. На сегодняшний день одной из актуальнейших проблем в современной педагогике является проблема инклюзивного образования. Возможности социально-педагогической поддержки, защиты прав обучающихся с проблемами здоровья проявляются полнее всего в дополнительном образовании, которое направлено на организацию поэтапной, динамической системы действий, ориентированной на восстановление обучающегося в правах, статусе, здоровье, дееспособности в собственных глазах и перед окружающими. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» направлена на коррекцию физического развития обучающихся, реабилитацию двигательных функций организма. Это диктуется социальным заказом родителей (законных представителей) о более продуманном индивидуальном подходе в образовании детей-инвалидов, об организации дополнительных занятий, особенно по физической культуре, с учётом особенностей обучающихся.

При написании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» были проанализированы труды В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушневой «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

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 «ОФП» 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. Занятия проходят совместно с родителями (законными представителями).

Адресат программы.

В реализации данной программы участвуют дети-инвалиды 7-11 лет (ДЦП, аутисты).

Детский церебральный паралич характеризуется появлением двигательных, речевых, умственных нарушений. Все движения обучающихся оказываются замедленными, по мере взросления развивается диспропорция между уровнем мышления и представлением об окружающем их пространстве. Другая особенность развития обучающихся с ДЦП связана с измененной активностью головного мозга. Это означает, что если обучающийся обладает нормальным интеллектом, он с трудом усваивает определенный объем знаний за ограниченный период времени, быстрее устает в сравнении со здоровыми сверстниками. Отклонения психоэмоционального характера у обучающихся с ДЦП проявляются по-разному. Одни обучающиеся могут быть излишне застенчивы, пассивны и безынициативны, с трудом идут на контакт с другими обучающимися, то для второй категории - характерна излишняя возбудимость, резкая смена настроений, немотивированная агрессия и раздражительность.

Для обучающихся-аутистов характерно общее расстройство развития с максимальным дефицитом сферы общения и эмоций:

- нет потребности в контакте с окружающими людьми;
- отторженность от всего вокруг;
- слабость эмоционального реагирования, вплоть до полного безразличия;
- недостаточная реакция на звуковые и зрительные раздражители;
- приверженность к постоянству в окружающей обстановке;
- склонность к стереотипам и примитивным движениям;
- различные речевые и интеллектуальные нарушения, чаще всего - это умственная отсталость.

Объем программы. Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» рассчитана на 72 часа в год, 36 учебных недель. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа (45 минут – занятие, 15 минут – перерыв, 45 минут – занятие, 15 минут – перерыв).

Построение программы позволяет вносить изменения, исходя из открытий в области педагогики, психологии, медицины, возможностей обучающихся, педагогов и родителей (за-

конных представителей). При обнаружении сбоя или отклонений предполагается корректировка деталей, частных аспектов, перестановка тем в разделах, варьирование методики.

Формы обучения 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:

1. Комбинирование.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «ОФП» очное, групповое. Количество обучающихся в группе составляет 5 человек.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятие физическими упражнениями обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи программы.

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.

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.

Коррективные.

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

Воспитательные.

- воспитывать у обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях преодоления страха, пространства и высоты, скованности движений;
- воспитывать умение сотрудничать, выслушивать педагога и товарищей.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

1 модуль -32 часа

2 модуль- 40 часов

№ п/п	Темы занятий.	Количество часов.			Формы контроля, аттестации.
		Всего	Учеб-е.	Контр- е.	
			Ком- бинир.	Диагно- стика.	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входная диагности- ка
2.	Строевые упражнения	8	7	1	Наблюде- ние
3.	Основные исходные упражнения	8	7	1	Наблюде- ние
4.	Общеподготовительные упражнения	8	7	1	Наблюде- ние
5.	Ходьба	8	7	1	Наблюде- ние
6.	Подготовительные упражнения к бегу и бег	8	7	1	Наблюде- ние

7.	Упражнения с малым мячом	8	7	1	Наблюдение
8.	Подвижные игры для формирования координационных способностей	6	5	1	Наблюдение
9.	Подвижные игры для формирования правильной осанки	6	5	1	Наблюдение
10.	Речитативно-игровые композиции	8	6	2	Наблюдение
11.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая диагностика
	ИТОГО	72	59	13	

Содержание учебного плана.

I Раздел «Вводное занятие» (2 часа)

Теория: Знакомство. Техника безопасности на занятиях. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Практика: Входная диагностика.

II Раздел «Строевые упражнения» (8 часов)

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» (8 часов)

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 положение.
4. Стойка на лопатках.

IV Раздел «Общеподготовительные упражнения» (8 часов)

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» (8 часов)

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.

VI Раздел «Подготовительные упражнения к бегу и бег» (8 часов)

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.

VII Раздел «Упражнения с малым мячом» (8 часов)

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

VIII Раздел «Подвижные игры для формирования координационных способностей» (6 часов)

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

Практика:

1. «Мы на карусели сели»
2. «Воздушный шарик»
3. «Сбей кеглю»
4. «Горячий мяч»
5. «Совушка»
6. «Три стихии»

IX Раздел «Подвижные игры для формирование правильной осанки» (6 часов)

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

Практика:

1. «Кот и воробей»
2. «Веселый мяч»

X Раздел «Речитативно-игровые композиции» (8 часов)

Теория: Обучать выполнению движений в сочетании с речитативом. Формирование пространственных представлений. Повышение интереса к занятиям.

Практика:

«Мышка с куклой», «Зеркало», «Волк на охоте», «Волки и зайцы», «Едим домой», «Паровоз», «Аист», «Разминка», «Мишка», «Боксер», «Морковка», «Хорек», «Тигрята», «Зарядка для хвоста»

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

XI Раздел Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Итоговая диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты:

- воспитание основы моральных качеств, дисциплинированность;
- воспитание чувства уверенности в себе;
- воспитание умения сотрудничать;
- быть настроенными на здоровый образ жизни.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

№ п\п	Ме-сяц	Чи-сл-о	Время прове-дения	Форма заня-тия	Ко-лич.-ча-сов	Тема занятия	Место про-ведения	Форма контроля
1 модуль								
1.				Комб.	2	Вводное занятие	Спортивный зал СШ №25	Входная диагностика
2.				Комб.	2	Строевые упражне-ния		Наблю-дение, опрос
3.				Комб.	2	Строевые упражне-ния		
4.				Комб.	2	Строевые упражне-ния		
5.				Комб.	2	Строевые упражне-ния		
6.				Комб.	2	Основные исходные упражнения		
7.				Комб.	2	Основные исходные упражнения		
8.				Комб.	2	Основные исходные		

					упражнения
9.			Комб.	2	Основные исходные упражнения
10.			Комб.	2	Общеподготовительные упражнения
11.			Комб.	2	Общеподготовительные упражнения
12.			Комб.	2	Общеподготовительные упражнения
13.			Комб.	2	Общеподготовительные упражнения
14.			Комб.	2	Ходьба
15.			Комб.	2	Ходьба
2 модуль					
16.			Комб.	2	Ходьба
17.			Комб.	2	Ходьба
18.			Комб.	2	Подготовительные упражнения к бегу и бег
19.			Комб.	2	Подготовительные упражнения к бегу и бег
20.			Комб.	2	Подготовительные упражнения к бегу и бег
21.			Комб.	2	Подготовительные упражнения к бегу и бег
22.			Комб.	2	Упражнения с малым мячом
23.			Комб.	2	Упражнения с малым мячом
24.			Комб.	2	Упражнения с малым мячом

25.				Комб.	2	Упражнения с малым мячом		
26.				Комб.	2	Подвижные игры для формирования координационных способностей		
27.				Комб.	2	Подвижные игры для формирования координационных способностей		
28.				Комб.	2	Подвижные игры для формирования координационных способностей		
29.				Комб.	2	Подвижные игры для формирования правильной осанки		
30.				Комб.	2	Подвижные игры для формирования правильной осанки		
31.				Комб.	2	Подвижные игры для формирования правильной осанки		
32.				Комб.	2	Речитативно-игровые композиции		
33.				Комб.	2	Речитативно-игровые композиции		
34.				Комб.	2	Речитативно-игровые композиции		
35.				Комб.	2	Речитативно-игровые композиции		
36.				Комб.	2	Итоговое занятие		Итоговая диагностика

2.2. Условия реализации программы.

- 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 должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электропожаробезопасности.

Помещение должно быть хорошо освещено.

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

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную и итоговую диагностики.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику.

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

2.4 Оценочные материалы.

В диагностику включаются контроль, проверка, оценивание, накопление статистических данных, их анализ и прогнозирование дальнейшей работы. При проведении педагогической диагностики появляется материал для полной оценки учебных возможностей обучающихся. Педагог должен для себя зафиксировать следующее:

- Какие изменения происходят с обучающимися в процессе обучения
- Как изменяется понимание ими учебных требований
- В какой помощи педагога он нуждается

Первая диагностическая работа проводится в начале учебного года. Ее цель – определение подготовленности обучающихся к занятиям в объединении. Диагностирование производится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знаний до их практического применения. Заключительная диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка, учет знаний, умений и навыков, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей).

2.5. Методические материалы.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП» построена на основных методах и приёмах работы с детьми-инвалидами:

Основные этапы обучения:

Начального разучивания

1. Углубленного разучивания
2. Закрепление
3. Совершенствование

На каждом из этапов необходимо использовать соответствующие методы

На первом этапе:

- словесные (рассказ, описание, обучение, разбор)
- наглядные (непосредственный, опосредованный, замедленный показ)
- целостный метод

На втором этапе:

- словесные
- наглядные
- сочетание словесного и наглядного методов
- вспомогательные методы
- целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнений

На третьем этапе:

- словесные (задание, указание и др.)
- целостный
- игровой

На четвертом этапе:

- словесный
- целостный
- игровой
- сопряженного воздействия

При обучении обучающегося движениям большое значение имеет воспитание в нем осознанного и эмоционального отношения к движению сознания у него мотивации, обеспечивающей целеустремленное выполнение упражнения, творческое его выполнение.

Разработаны методические материалы:

1.	Методическая	разработка	занятия
«Обучение основным видам ходьбы».			
2.	Методическая	разработка	занятия
«Обучение технике метания мяча».			
3.	Методическая	разработка	занятия
«Формирование правильной осанки».			
4.	Методическая	разработка	занятия
«Занятие в парах».			
5.	Методическая	разработка	занятия
«Укрепление плечевого пояса».			

2.6 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.: Знание, 2001.
3. Балайшите,Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
4. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск,2005
6. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008