

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеский центр  
«Импульс»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
От «06» 10 2021г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ ДО ДЮЦ «Импульс»  
Е.Н.Логинова  
Приказ № 1 «06» 10 2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
«Будь здоров»**

Физкультурно – спортивной направленности  
Уровень освоения программы: стартовый  
Возраст учащихся: 7 – 18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор - составитель:**

Популов Евгений Викторович  
Педагог дополнительного образования

г. Шумиха,

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЛИСТ обновления программы.....</b>	<b>2</b>
<b>ПАСПОРТ программы.....</b>	<b>4</b>
<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>5</b>
1.1 Пояснительная записка .....	5
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Планируемые результаты.....	9
1.4 Учебно-тематический план.....	11
1.5. Календарный учебный график.....	11
1.6. Содержание программы.....	12
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>13</b>
2.1 Условия реализации программы.....	13
2.2 Формы аттестации и контроля .....	14
2.3 Методическая работа.....	15
2.4. Список используемой температуры.....	20

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора	Популов Евгений Викторович, педагог дополнительного образования
Учреждение	МКУ ДО ДЮЦ «Импульс»
Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре
Тип программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно – спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	7 – 18 лет
Срок обучения	1 года
Объем часов по годам обучения	108 часов
Уровень освоения программы	Стартовый
Цель программы	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
С какого года реализуется программа	2021 г.

### 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Реализация программы ведется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Конституцией Российской Федерации;
- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3);
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018г. № 196);
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- Концепцией развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Уставом МКУ ДО Детско-юношеского центра «Импульс», утвержден приказом Отдела образования Администрации Шумихинского муниципального округа Курганской области от 17.09.2021г № 563;
- Положением об образовательной программе дополнительного образования, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положением о формах обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положением «О формах, периодичности, порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся», приказ от 06.10.2021 г №1;
- Правилами приема обучающихся МКУ ДО «Центр развития творчества» приказ от 06.10.2021 г №1;
- Правилами внутреннего распорядка для обучающихся, приказ от 06.10.2021 г №1;

- Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся, приказ от 06.10.2021 г №1.

**Направленность (профиль) программы:** физкультурно – спортивная

**Актуальность программы:** привить двигательные навыки к занятиям не только адаптивной физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот или иной вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников с ОВЗ к здоровому образу жизни. Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом в районе все больше насчитывается детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что при ее реализации для каждого учащегося создаются благоприятные условия для удовлетворения их потребностей и интересов; организации содержательного досуга; всестороннего развития личности (физическое, интеллектуального, духовно-нравственного); позитивной социализации; жизненного и профессионального самоопределения; формирования психологической устойчивости и готовности преодолевать трудности, привитие навыков здорового образа жизни.

**Новизна программы:** Новизна данной программы состоит в усилении воспитательной компоненты образования, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, параллельно с освоением предметного содержания.

**Отличительные особенности:** Занятия АФК не являются обязательными, реализуется либо в системе учреждений дополнительного образования детей, либо – общественных организаций (федерации, клубы).

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации детей с отклонениями в состоянии здоровья. Чем раньше

начинаются занятия, тем более полно происходит процесс реабилитации и социальной адаптации учащихся. Занятия адаптивной физической культурой помогают реализовать свои функциональные возможности и способствуют гармоничному физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья.

**Адресат программы:** обучающиеся 7 – 18 лет.

Программа может быть реализована для детей с ОВЗ. При необходимости возможно реализация индивидуального образовательного маршрута (ИОМ). К освоению дополнительной общеразвивающей программы допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям (наличие медицинской справки).

**Объем и сроки освоения программы:** 108 часов.

Программа рассчитана на 1 год.

Сроки проведения занятий рассчитаны на 36 недель.

**Уровень освоения программы:** стартовый

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Освоить системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Сформировать и развить жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Сформировать навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
4. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.

**Воспитывающие:**

1. Воспитать чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Содействовать воспитанию нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитать устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Сформировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

***Развивающие:***

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Развить пространственно-временной дифференцировку.
3. Стимулировать способности к самооценке.

***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

1. Содействовать укреплению и сохранению здоровья, закаливанию организма занимающихся.
2. Активизировать защитные функции организма.
3. Повысить физиологическую активность органов и систем организма.
4. Укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
5. Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.), общей и мелкой моторики.
6. Обеспечить условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья занимающихся.
7. Создать благоприятные коррекционно - развивающие условия для лечения и оздоровления организма занимающихся средствами АФК.

### 1.3. Планируемые результаты

**Личностные:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, 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;

**Метапредметные:** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД) занимающихся, проявляющихся в познавательной, регулятивной, коммуникативной и предметной деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.



### **Регулятивные УУД:**

- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение осуществлять контроль своей деятельности на занятии АФК;
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий;
- умение самостоятельно организовывать работу в тренировочном процессе;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

### **Коммуникативные УУД:**

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей.

### ***Предметные:***

#### ***учащиеся узнают:***

- что такое здоровье и как надо его беречь;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- значение физических упражнений в укреплении здоровья;
- параметры правильной осанки и как её проверить;
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- показатели самоконтроля;
- правила ортопедического режима;

#### ***учащиеся научатся:***

- выполняя различные физические упражнения;
- играть в игры общего и специального характера;
- выполнять элементы Хатха-йоги;

- выполнять элементы самомассажа.

***учащиеся приобретут навык/опыт:***

- взаимодействовать в группе;
- соблюдать порядок, дисциплину, правила гигиены на занятии;
- соблюдать правила безопасности на занятии.

**1.4. Учебно – тематический план**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Общее количество часов
		Теория	Практика	
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	2	15	18
2.	Общая физическая подготовка	2	15	18
3.	Развитие двигательных качеств	2	15	18
4.	Обучение правильному дыханию	2	10	12
5.	Гимнастика на фитболах	2	10	12
6.	Игры	2	10	12
7.	Элементы Хатха-йоги.	2	10	12
8.	Релаксация, элементы самомассажа	2	7	6
Итого:		16	92	108

**1.5. Календарный учебный график**

Всего часов по программе	108	
	Теория	Практика
	15	92
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	1 сентября	
1 полугодие	01 сентября – 31 декабря	
Промежуточная аттестация	Декабрь	
2 полугодие	09 января – 31 мая	
Итоговая аттестация	Май	

**1.6. Содержание программы**

<b>Тема</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
-------------	-----------------------------------

Формирующие виды двигательной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на осанку</li> <li>2. Профилактику плоскостопия</li> <li>3. Создания «мышечного корсета» туловища</li> <li>4. Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки</li> </ol>
Общая физическая подготовка	<p>Упражнения для укрепления мышц:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. рук</li> <li>2. ног</li> <li>3. спины</li> <li>4. брюшного пресса</li> </ol>
Развитие двигательных качеств: гибкость, ловкость и координация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.</li> <li>2. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений</li> <li>3. Упражнения для развития координированных движений (рук, ног, туловища), упражнения в равновесии.</li> </ol>
Обучение правильному дыханию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Брюшной и грудной тип дыхания</li> <li>2. Упражнения для тренировки дыхательных мышц</li> <li>3. Упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.</li> </ol>
Гимнастика на фитболах	<p>Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сидя на мяче</li> <li>2. стоя, лёжа на мяче (на спине и животе)</li> </ol>
Игры	<p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. общего характера</li> <li>2. специального характера;</li> <li>3. игры с фитболом.</li> </ol>

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

## **Особенности организации образовательного процесса**

**Доступность** программы обеспечивается тем, что в детское объединение могут записаться все желающие без какого-либо отбора. Для учащихся имеющих уровень подготовки, отличающийся от других учащихся (в т.ч. для поддержки талантливых учащихся) – предусматривается разработка и реализация **индивидуального образовательного маршрута, индивидуального учебного плана.**

Программа предполагает наличие возможности организации образовательного процесса в рамках **инклюзивного образования** (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)).

Занятия проводятся на базе и общеобразовательной школы и предусматривает реализацию программы в **сетевой форме** (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ст 15 (ред. от 01.03.2020) – использование ресурсов школы.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 часу

**Форма обучения:** очная

**Виды занятий по программе:** теоретическое, практическое, индивидуальное, самостоятельное.

**Материально – техническое обеспечение:**

Для реализации образовательной программы используются:

- кабинет
- спортивный зал ;
- тренажерный зал ;
- стадион;
- манеж.

**Кадровое обеспечение:**

Тренера – преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями в адаптивной физической культуре.

## **2.2. Формы аттестации и контроля**

Система контроля и зачетные требования Программы оценка качества реализации программы «Адаптивная физическая культура» включает в себя педагогический контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Оценка результативной деятельности тренера – преподавателя по работе с детьми, с отклонениями в состоянии здоровья является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний относительно начала учебного года. Для определения подготовленности обучающихся можно использовать опросы, тесты. Под педагогическим контролем в физическом воспитании принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать состояние занимающихся с целью основанного управления развитием разных сторон методики тренировки. Тренер, который работает на спортивно-оздоровительных группах, должен систематически контролировать состояние здоровья обучающихся, видеть уровень их физического развития, уметь анализировать данные обследований.

Основными методами педагогического контроля являются: педагогические наблюдения; контрольные упражнения (тесты). Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения; оперативный контроль проводится на одном учебном занятии с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха; текущий контроль проводится для определения реакции организма на нагрузку после занятия, т.е. на восстановительные процессы; итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, что является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса. К учету предъявляют ряд требований: своевременность,

объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность.

Различают следующие виды учета: предварительный – до начала занятия; текущий – в процессе занятия; итоговый – по завершению периода работы (учебного года). Основным документом учета служит журнал учета учебной работы. Сопутствующими документами являются: протоколы контрольных тестирований; обследования детей; документы спортивных соревнований и воспитательной работы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовке и для зачисления в спортивно – оздоровительные группы.

#### **Контрольные упражнения (тесты):**

- быстрота: бег 30 м;
- координация: челночный бег 3 x 10 м;
- выносливость: непрерывный бег в свободном темпе 10 мин;
- сила: подтягивания на перекладине;
- скоростно-силовые качества: подъем туловища из положения лежа на спине (пресс).

### **2.3. Методическая работа**

Спорт - это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания детей.

Главной задачей на занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на

поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно – тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий данным видом спорта воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего,

систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки, на преодоление чувства страха при выполнении акробатических упражнений и прыжков, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

**Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:**

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей, и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

### **Методы обучения**

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:*

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, презентаций, исполнение педагогом, работа учащихся по образцу);
- практические методы обучения (тренинг, практикум).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративные методы обучения;



– частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

На занятиях используются групповая и индивидуально-групповая формы организации деятельности учащихся, а также различные формы проведения занятий (поход, консультация, викторина, репетиция, соревнования, и другие

## 2.4. Список используемой литературы.

1. «Азбука здоровья». Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. Санкт-Петербург. 1994г.

2. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организаций игр, секций, досуга. –М. 2003г.

3. Методика физического воспитания учащихся 1-4 кл. Пособие для учителя. Г.И.Погадаев, Г.Ю. Торынова, Р.Я. Шитова, Е.Н. Литвинов. – М. Просвещение, 1997г.

4. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авторы – составители: О.В. Белоножкина и др. – Волгоград.2006г.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – М. 2003г.

7. Гриненко М.Ф. "Целебная сила движений".

8. Лахманчун Г.Е. "Эта замечательная йога", Москва, "Физкультура и спорт", 1992.

9. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. "Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей", Ленинград, "Медицина", 1988.

10. Латохина Л.И. "Хатха - йога для детей", Москва, Просвещение, 1993.

11. Никифоров Ю.Б. "Аутотренинг + физкультура", Москва, "Советский спорт", 1989.

12. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. "Адаптивная физическая культура"- М.:2000,

**Литература для детей:**

1. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей». – М. 2002г.
2. Коданев М.И. «Интересная гимнастика». – Сыктывкар. 1993г.
3. «Корректирующая гимнастика». – Удора. 2000г.