

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КСТОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

РАССМОТРЕНО на
педагогическом совете
МАУ ДО ДДЮТ
«01» сентября 2023 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО:

приказом № 324 от 01.09.2023 г.

Директор МАУ ДО ДДЮТ

Е.А.Каменских

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: с 5 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Алистратова Елена Сергеевна

педагог дополнительного образования

Кстово

2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной психолого-педагогической литературе нет устоявшегося термина для обозначения детей, имеющих различные отклонения в развитии. Наиболее емкое и корректное понятие — «дети с ограниченными возможностями здоровья». У детей, имеющие отклонения в развитии, в зависимости от состояния здоровья, внутренняя и внешняя активность ограничивается, и ребенок начинает испытывать затруднения в выполнении тех или иных жизненно **необходимых** функций.

Процесс комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья направлен на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья со стойким расстройством функций организма, и включает в себя систему медицинских, психологических педагогических и социально-экономических мероприятий.

Программа «Движение-жизнь» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Актуальность программы: Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях. Привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом восстанавливает контакт с окружающим миром, создают необходимые условия интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни.

Возраст обучающихся – с 5 лет

Программа по адаптивной физкультуре имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа направлена на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами.

Новизна программы заключается в том, что игровой метод проведения занятий придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Также на занятиях применяются современные тренажеры и современный спортивный инвентарь, что усиливает внимание и интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы состоит в использовании именно тех методов и приемов работы с обучающимся, которые наиболее

эффективны для применения в работе с особенным ребенком, учитывают особенности учащегося, связанные с его заболеванием, возрастом и психологическим развитием.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу что составляет 72 часа в год. Продолжительность занятия 40 минут.

Форма организации занятий – индивидуальная, групповая.

Цель программы

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья обучающихся 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 (гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой 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 школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание смелости, настойчивости, навыков культуры поведения.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
5. Формирование волевых качеств: самостоятельности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Движение-жизнь» 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. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение физических качеств и способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов. Совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление здоровья.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятия – фронтальный, поточный, индивидуальный.

2. Учебный план

№п/ п	Наименование раздела/темы	1 год		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с группой.	2	2	0
2.	Упражнения на расслабление мышц туловища.	10	2	4
3.	Упражнения для глаз (глазодвигательные упражнения)	5	1	4
4.	Упражнения на тонизацию и активную работу мышц туловища.	13	2	4
5.	Упражнения на укрепление мышц ног	10	2	15
6.	Упражнения на укрепление и тонизацию мышц плечевого пояса и рук.	10	3	15
7.	Дыхательная гимнастика.	10	2	4
8.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	10	3	12
9.	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	1	1

	ИТОГО:	72	17	55
--	---------------	----	----	----

3. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с группой.

Техника Безопасности. Правила поведения в зале, питьевой режим, знакомство с тренажерами и гимнастическим инвентарем. Правила здорового образа жизни и личной гигиены. Знакомство с программой. Начальная диагностика.

Раздел 2. Упражнения на расслабление мышц туловища.

При выполнении нагрузочных упражнений на мышцы туловища, требуется расслабление мускулатуры, для восстановления мышц.

Раздел 3. Упражнения для глаз (глазодвигательные упражнения)

Упражнения на расслабление и укрепление мышц глаз, направленные на профилактику заболеваний глаз.

Раздел 4. Упражнения на тонизацию и активную работу мышц туловища.

Для укрепления мышц спины и пресса, требуется выполнение нагрузочных, силовых упражнений и упражнений с отягощением.

Раздел 5. Упражнения на укрепление мышц ног.

Для восстановления работы мышц ног необходимо выполнять упражнения на расслабление.

Раздел 6. Упражнения на укрепление и тонизацию мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения, укрепляющие, тонизирующие мышцы бедра, голени, стопы.

Раздел 7. Дыхательная гимнастика.

Тренировка навыков дыхания, развитие носового дыхания, совмещение навыка движения с навыками дыхания. На этом этапе дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания.

Раздел 8. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Корректирующие упражнения. Тренировка мышц свода стопы, упражнения на тренировку мышц бедра, голени, стопы.

Раздел 9. Промежуточная и итоговая аттестация.

5. Форма аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в декабре. Итоговая аттестация в мае.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

– (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.

– (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6. Оценочные материалы.

В ходе прохождения программы для определения качества и уровня усвоения учебного материала используются следующие диагностики:

1. Начальная диагностика: определение физического состояния учащегося.
2. Промежуточная диагностика умений и навыков проводится в середине учебного года.
3. Итоговая диагностика проводится по итогам прохождения программы.

Критерии оценки усвоения программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ.

Двигательные действия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Оценка в баллах	3 балла	2 балл	1 балл
Ориентировочные действия в предметно-развивающей	1. Самостоятельная демонстрация обучающимся того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах. 2. Активное участие в простых подвижных играх.	1. Демонстрация обучающимся с помощью учителя того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах. 2. С помощью педагога участие в простых подвижных играх.	1. Непонимание обучающимся того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании, спортивных тренажерах. 2. Неучастие в простых подвижных играх

<p style="text-align: center;">Ходьба и упражнения в равновесии</p>	<p>1. Умение обучающимся выполнять ходьбу стайкой держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке.</p> <p>2. Умение обучающимся перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг.</p> <p>3. Умение обучающимся выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом.</p> <p>4. Умение обучающимся перешагивать через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>	<p>1. Умение обучающимся выполнять ходьбу стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке.</p> <p>2. Умение обучающимся с помощью педагога перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг.</p> <p>3. Умение обучающимся с помощью педагогом выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом.</p> <p>4. Умение обучающимся с помощью педагога перешагивать через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>	<p>1. Невозможность обучающимся выполнить ходьбу стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке.</p> <p>2. Невозможность обучающимся выполнить перешагивания из обруча в обруч, из круга в круг.</p> <p>4. Невозможность обучающимся выполнять перешагивания через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>
<p style="text-align: center;">Прыжки</p>	<p>1. Умение обучающимся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>2. Умение обучающимся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>	<p>1. Умение учащимся с помощью учителя выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>2. Умение учащимся с помощью учителя выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>	<p>1. Невозможность учащимся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>2. Невозможность учащимся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>

<p style="text-align: center;">Катание, бросание, ловля округлых предметов</p>	<p>1. Умение обучающимся прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Умение обучающимся ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч, другому обучающемуся.</p> <p>3. Умение обучающимся выполнять броски мяча вверх.</p> <p>4. Умение обучающимся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>	<p>1. Умение обучающимся с помощью педагога прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Умение обучающимся с помощью педагога ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся.</p> <p>3. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять броски мяча вверх.</p> <p>4. Умение обучающимся с помощью педагога выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>	<p>1. Невозможность обучающимся выполнять прокатывание мяча двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Невозможность обучающимся поймать мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому обучающемуся.</p> <p>3. Невозможность обучающимся выполнять броски мяча вверх.</p> <p>4. Невозможность учащимся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>
<p style="text-align: center;">Ползание и лазание</p>	<p>1. Умение обучающимся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели.</p> <p>2. Умение обучающимся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота.</p> <p>3. Умение обучающимся перелезать через незначительные препятствия.</p>	<p>1. Умение обучающимся с помощью педагога ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели.</p> <p>2. Умение обучающимся с помощью педагога проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота.</p> <p>3. Умение обучающимся с помощью педагога перелезать через незначительные препятствия.</p>	<p>1. Невозможность обучающимся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели.</p> <p>2. Невозможность обучающимся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота.</p> <p>3. Невозможность обучающимся перелезать через незначительные препятствия.</p>

Диагностическая карта обучающихся

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить в ходе аттестации равняется **15 баллам**.

Высокий уровень – 10-15 баллов;

Средний уровень – 6-9 баллов;

Низкий уровень – 0-5 баллов.

№	Двигательные действия	Ориентировочные действия	Ходьба и равновесие	Прыжки	Катание, бросание, ловля предметов	Ползание и лазание	ИТОГО	Уровень
	Фамилия, имя обучающегося							
1								
2								
3								
4								

7. Методические материалы

№	Раздел или тема программы	Материально-техническое оснащение занятий
1.	Техника Безопасности. Начальная диагностика.	план работы кружка, мячи, скакалки.
2.	Упражнения на расслабление мышц туловища.	Гимнастическая палка, массажный мяч.
3.	Упражнения на тонизацию и активную работу мышц туловища.	Гимнастическая палка массажный мяч.
4.	Упражнения на укрепление мышц ног	Тренажер «велосипед», мячи, гимнастическая палка, коврики, дорожки.
5.	Упражнения для мышц ног	Мячи, гимнастическая палка, тренажерный станок, гантели
6.	Силовые упражнения на мышцы корпуса	Коврик, беговая дорожка.
7.	Упражнения для профилактики плоскостопия .	Обручи, мячи, гимнастическая палка, дорожки, лавочки.
8.	Дыхательная гимнастика	Мяч массажный. «шведская стенка», тренажерный станок
9.	Упражнения на мышцы спины	Гимнастическая палка, коврик, эспандер универсальный, эспандер кистевой
10.	Упражнения для мышц ног, голеностопных суставов и стоп.	Мячи и обручи, велотренажер, степпер, эллипсоид.
11.	Элементы спортивных игр.	Мяч, корзина, скакалка, волейбольный мяч, кегли, эспандеры, гимнастическая скамья, гимнастические маты, мягкие модули.
12.	Промежуточная и итоговая аттестация.	Гимнастическая скамья, мяч , корзина, гимнастические коврики.

8. Условия реализации программы

Зал для адаптивной физкультуры оборудованный:

- электронная беговая дорожка
- велотренажер
- эллипсоид
- мультистанция многофункциональная
- гимнастические палки
- гимнастические коврики
- фитболы
- шведская стенка
- гимнастические скакалки
- гимнастические обручи
- гимнастические ленты
- эспандеры
- гимнастические, массажные, спортивные мячи
- конусы

9. Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программе

1. Конвенция о правах ребенка (Принята [резолуцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 [N 170-ФЗ](#)) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование"// Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3)
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
8. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2023 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 г. № 39 "О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и

других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

13. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02.2019 г. №48)

14. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

18. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Министерства образования Нижегородской области №589 от 17 июля 15 года.

19. Устав МАУ ДО ДДЮТ (Утвержден постановлением администрации Кстовского муниципального района от 23.12.2021 № 3262)

20. Локальный акт МАУ ДО ДДЮТ, приказ МАУ ДО ДДЮТ №18 от 18.01.2022 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах в МАУ ДО ДДЮТ»

21. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

22. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

Литература для педагога

1. Борякова Н. Ю. Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. М., 2007.

2. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.

3. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.

5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

7. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

8. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.-Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

9. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

10. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фагина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.