Комитет образования города Курска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОБЕРЕГ»

«ПРИНЯТА» решением педагогического совета Протокол № 3 От «23» июня 2021г.	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора МБУ ДО «Центр «Оберег» № 60 от «24» июня 2021г. Директор МБУ ДО «Центр «Оберег» _____ Л.В.Усенко

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровье»

(базовый, стартовый уровни)

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель: Панюкова Оксана Григорьевна, педагог дополнительного образования
Мелихова Татьяна Валентиновна, педагог дополнительного образования

Курск-2021

«Здоровье – это вершина,
на которую человек
должен подняться сам».
(И. Брехман.)

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты инвалидов становятся ее активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями.

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 психофизического состояния предоставляет каждому инвалиду возможность реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов 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 духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. 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 инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

В адаптивной физической культуре (АФК) выделены следующие средства: физические упражнения, естественно-средовые или природные

факторы и факторы гигиенические. Физические упражнения являются основным специфическим средством с помощью которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся, обеспечивается решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебных, профилактических, образовательных и воспитательных задач.

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

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- важной стратегической задачей и ценностным ориентиром дополнительного образования является содействие модернизации физического воспитания детей, определенной приоритетным направлением государственной политики - Стратегией развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.;

- на современном этапе содержание дополнительных общеобразовательных программ ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся, в том числе из числа детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в занятиях физической культурой и спортом; на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-дети с ограниченными возможностями здоровья - это дети-инвалиды, либо другие дети в возрасте от 0 до 18 лет, не признанные в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные или постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий обучения и воспитания.

По оценкам экспертов ООН, инвалидность уже захватила 10% населения планеты.

В России в настоящее время 4,5 процента детей относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим в современной политике нашего государства одной из первоочередных задач является решение проблемы интеграции людей с ОВЗ в общество и создание предпосылок к их полноценной и независимой жизни.

В решении поставленной задачи, относительно детей с ОВЗ, особую значимость приобретает проблема социальной адаптации не только ребенка, страдающего той или иной патологией, но и семьи, в которой он воспитывается, т. к. социальная изоляция отрицательно сказывается на развитии и самореализации личности человека.

Вопрос развития физической культуры и спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества. Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому, спортивное движение инвалидов и по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. И тем не менее, спорт инвалидов существует и развивается.

Замечательной особенностью спорта является то, что сферой его воздействия являются и тело и дух: спорт говорит о пользе движения, спорт учит играть по правилам, спорт влияет на развитие личности, спорт устанавливает общественные связи, спорт требует уважения к личности, спорт создает атмосферу солидарности и коллективизма.

На решение обозначенных проблем и направлена данная программа.

Как известно, уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья даёт основание говорить об особенностях психического, речевого, интеллектуального развития этих детей, содержания, методов, средств обучения и воспитания.

У детей с нарушениями в развитии отмечается не только совокупность отдельных недостатков, а ещё и особая структура взаимодействия анализаторов.

Данными современной медицины доказана необходимость как можно более раннего начала лечебно-воспитательных мероприятий для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП), потому что именно в первые годы жизни мозг ребёнка наиболее интенсивно развивается. Кроме того, на ранних этапах развития детей образуются различные привычки за счёт автоматизации двигательных и речевых функций (формируются двигательные и речевые стереотипы). Если у такого ребёнка они изначально формируются неправильно, а затем закрепляются, то устранить их впоследствии крайне сложно.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ограниченными возможностями. Двигательные нарушения, ограничивающие или делающие невозможными активные движения, отражаются на общем здоровье ребёнка, снижают сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияют на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечной и других систем организма, и нервно-психической деятельности. Поэтому развитие двигательной активности составляет основу физического воспитания этих детей.

Развитие движений представляет большие сложности у детей с ограниченными физическими возможностями, особенно в раннем возрасте,

когда ребёнок ещё не осознаёт своего дефекта и не стремиться к его активному преодолению.

Физическое воспитание детей с ограниченными физическими возможностями имеет своеобразные отличия. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых детей, но специфические особенности развития моторики таких детей требуют разработки особых методов и приёмов их физического воспитания. Начав специальные занятия можно значительно скорректировать имеющиеся нарушения и предупредить формирование неправильных двигательных навыков, и тем самым способствовать развитию полноценной личности, которая сможет активно включиться в жизнь и найти себе достойное место в обществе. Чем раньше начнёт заниматься ребёнок, тем быстрее будут формироваться новые навыки.

На сегодняшний день не существует программ по физическому воспитанию для детей с ограниченными возможностями здоровья, и педагоги вынуждены пользоваться разработанными программами для других категорий обучающихся, и адаптировать их к детям рассматриваемых категорий.

В настоящей программе сделана попытка обобщить существующий материал по развитию движений у детей с ограниченными физическими возможностями.

Данная программа, составлена на основе авторской разработки Ефименко Николая Николаевича под названием "Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей", на основе методических рекомендаций Дикуля В.И., методик ЛФК и разделов образовательной программы «Общая физическая подготовка», адаптированных для детей с особыми образовательными потребностями.

Предоставляются рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми по системе упражнений на развитие движений и навыков самообслуживания, а так же по общему режиму, личной гигиене.

Практическая значимость

Движения оказывают благотворное влияние на весь организм ребёнка и, прежде всего, укрепляют костно-мышечную систему.

Известно, что работающая мышца потребляет питательных веществ в три, а кислорода в семь раз больше, чем бездействующая, поэтому во время работы мышечная ткань более обильно снабжается кровью, несущей ей питательные вещества и кислород. В результате систематической тренировки мышцы становятся эластичными.

При сокращении мышц в местах их прикрепления происходит раздражение надкостницы, что стимулирует рост костей, они становятся толще и шире.

Так как к работающим органам кровь приливает более обильно, то во время движения объём крови, выталкиваемый сердцем в сосуды, увеличивается, вместе с этим усиливается и лёгочная вентиляция.

Таким образом, двигательные акты обслуживаются системами дыхания, кровообращения, теплорегуляции. Всё это требует взаимной согласованности в работе всех физиологических систем, что зависит от соответствующей нервной регуляции.

Так, в тренировку включается и нервная система. Русский физиолог И. М. Сеченов писал, что «работа мышц есть работа мозга», и этим определил взаимосвязь мышечной работы и нервной системы.

Данные физиологии говорят, что там, где двигательный аппарат находится в неблагоприятных условиях, задерживается и общее развитие высшей нервной деятельности.

В результате систематической тренировки ни одна система не остаётся без изменений.

Важнейшим из функциональных изменений является нормализация нервных процессов возбуждения и торможения. Основные свойства этих процессов: сила, уравновешенность, подвижность – совершенствуются, что очень важно для правильного и гармоничного развития личности.

Цели и задачи программы

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обусловливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами. Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоить систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
3. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция).
2. Развивать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.
3. Развивать координацию движений.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепить и сохранить здоровье обучающихся.
2. Укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
3. Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие).
4. Корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
5. Корректировать и развивать общую и мелкую моторики.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
4. Формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи стартового уровня программы

1. Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.
2. Вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
3. Поэтапно развивать движения детей в той последовательности, которая свойственна здоровым детям.
4. Корректировать порочные установки опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.).
5. Нормализировать тонус мышц.
6. Развивать координационные способности.
7. Улучшать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
8. Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
9. Воспитать дисциплинированности, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

Основная задача: Развить у ребенка мотивацию к занятиям физической культурой.

Задачи базового уровня программы:

Задачи:

1. Корректировать порочные установки опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.).
2. Нормализировать тонус мышц:
3. Корректировать избыточные тонические напряжения мышц.
4. Преодолевать слабость (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп.
5. Развивать координационные способностей (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения, равновесие, ритм, скорость и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве).
6. Систематически тренировать равновесие тела, опороспособность конечностей.
7. Развивать координацию элементарных движений в сложных двигательных комплексах.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения

Данная программа применяется только для детей со стойким нарушением в здоровье. Отличительной особенностью от других видов программ физкультурно-спортивной направленности максимальное развитие тех двигательных возможностей, которые имеются у ребенка.

Отличие от других программ физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что:

1. В содержание программы включены корригирующие и рекреационные упражнения: для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, расслабления.
2. При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования). Занятия адаптивной физкультурой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных

информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны обучающимся непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

3. Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования. К данным методам относятся такие методы, как формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояние ребенка .

4. Для развития у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются здоровье сберегающие технологии (подвижные игры; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний); элементы лечебной физкультурой, специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; тренинги и др).

Ключевые понятия

Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обусловливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

Специальная физическая подготовка — это процесс, который обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на детей с ОВЗ и инвалидов дошкольного возраста, младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Принцип обучения - индивидуальный.

Основанием для перевода на следующий год обучения являются положительные изменения в состоянии здоровья ребёнка.

В объединения принимаются дети в возрасте 5 лет и старше.

Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана на 10 лет. Программа состоит из двух уровней. Программа рассчитана на занятия два раза в неделю (72 часа в год) и три раза в неделю (108 часов в год).

Программа на 72 часа в год	Программа на 108 часов в год
<u>1 – стартовый уровень:</u> -3 года обучения, -возрастная категория – 5-11лет, -72 часов в год, -количество часов в неделю – 2, -продолжительность 1-го занятия – для обучающихся 5 лет- 25 мин., -для обучающихся 6 лет -30 мин. -для обучающихся 7 лет -35 мин., -для обучающихся 8-11 лет - 45 мин. 1 год – 5-6 лет 2 год – 6-8 лет 3 год - 8-11 лет **<u>2 – базовый уровень:</u>** -7 лет обучения, -возрастная категория – 12-18 лет, -72 часа в год, -количество часов в неделю – 2, -продолжительность 1-го занятия - 45 мин 4 год – 11-12 лет 5 год – 12-13 лет 6 год – 13-14 лет 7 год – 14-15лет 8 год – 15-16 лет 9 год – 16-17 лет 10 год – 17-18 лет	**<u>1 – стартовый уровень:</u>** -3 года обучения, -возрастная категория – 5-11лет, -108 часов в год, -количество часов в неделю – 3, -продолжительность 1-го занятия – для обучающихся 5 лет- 25 мин., -для обучающихся 6 лет -30 мин. -для обучающихся 7 лет -35 мин., -для обучающихся 8-11 лет - 45 мин. 1 год – 5-6 лет 2 год – 6-8 лет 3 год - 8-11 лет **<u>2 – базовый уровень:</u>** -7 лет обучения, -возрастная категория – 12-18 лет, -108 часов в год, -количество часов в неделю – 3, -продолжительность 1-го занятия - 45 мин 4 год – 11-12 лет 5 год – 12-13 лет 6 год – 13-14 лет 7 год – 14-15лет 8 год – 15-16 лет 9 год – 16-17 лет 10 год – 17-18 лет

При поступлении воспитанников в объединение необходимо направление ВТЭК (КЭК) или лечащего врача-специалиста, заявление одного из родителей (законных представителей).

Обучающиеся могут быть отчислены из объединения в следующих случаях:

- по окончании срока обучения;
- по заявлению родителей (законных представителей) при перемене места жительства или переводе в другое образовательное учреждение;
- при достижении предельного возраста (18 лет), определённого для получения дополнительного образования детей;
- в случае наличия заключения ВТЭК (КЭК) лечебного учреждения или заключения лечащего врача об ухудшении состояния здоровья, не связанного с занятиями в объединении.

Основными формами работы с обучающимися являются:

Основная форма работы - занятие. В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия подразделяются на:

1) занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) занятия направленные на восстановление и компенсацию утраченных или нарушенных функций.

Другие формы работы.

– интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми;
– дни здоровья.
– рекреативно-оздоровительные занятия
- соревнования.

Виды и формы контроля освоения программы:

Для успешной реализации программы используются разные виды и формы контроля, которые направлены на определение уровня сформированности универсальных учебных действий, теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Основными формами контроля являются:

1. 1.**Предварительный контроль** проводится в начале учебного года. Он предназначен для оценивания физических и двигательных особенностей обучающегося, состояние здоровья, физической подготовленности, и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль оперативного состояния обучающегося (например, готовность к выполнению очередного упражнения, осуществляется по таким показателям,

как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС). Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. **Текущий контроль** проводится для определения реакции организма обучающегося на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. **Этапный контроль** служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. **Промежуточный контроль** проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

6. **Итоговый контроль** проводится в конце реализации программы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных особенностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы, а именно:

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла обучения;

– 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 универсальные учебные действия обучающихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной 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 с педагогом при решении задач на занятиях

– 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.

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 здоровьеформирующую 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;

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

Планируемые результаты по формированию УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

- формирование стартовой мотивации к изучению нового;

- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- принятие и осмысление учебной роли;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
-развитие этических чувств.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-формировать навыки работы с педагогом;
- сохранять доброжелательные отношения с педагогом и сверстниками;
-слушать и слышать друг друга,
-добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
-организовывать и осуществлять совместную деятельность;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
-рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме, о личной гигиене, о правильной осанке;
-выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- объяснить для чего нужны занятия по физической культуре;
- объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»;
-знать что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;
-уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований;
- различать виды физических упражнений;
-устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;
- показать технику выполнения упражнений;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;
-уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;

-с помощь взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Критериями оценки сформированности УУД у обучающихся выступают:

- соответствие возрастно-психологическим нормативным требованиям.
- соответствие свойств УУД заранее заданным требованиям.

Обучающийся научится (обязательный минимум содержания):

1. Способам и особенностям движений и передвижений человека; правильно дышать при выполнении физических упражнений;
2. Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении
3. Правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения упражнений;
4. Соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться (максимальный объем содержания курса):

1. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
2. Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
3. Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с педагогом на занятиях адаптивной физкультурой и сверстниками во время внеурочной формы деятельности.

Диагностическая карта достижений обучающихся

Цель: оценка достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

№	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценивания			
		Координация движений	Ориентация в пространстве	Внимание, Память	Пластич-ность и гибкость

		Нач. года	Кон. года	Нач. года	Кон. года	Нач. года	Кон. года	Нач. года	Кон. года

Уровни усвоения программы:

К концу учебного года дети с ограниченными возможностями должны подойти к определённым уровням подготовленности:

- высокий уровень подготовленности – овладел всеми теоретическими и практическими знаниями программы соответственно индивидуальному плану работы;

- средний уровень – овладел половиной (1/2) теоретических и практических знаний программы соответственно индивидуальному плану работы;

- низкий уровень – овладение теоретическими и практическими знаниями программы, предусмотренными индивидуальным планом, менее половины;

Так как в объединении занимаются дети с ограниченными возможностями здоровья, это накладывает отпечаток на способы оценки качества образования.

Объектами оценивания являются результаты обучения (знания и умения) и воспитания (уровень социализации, т.е. степень адаптации, активности, нравственности ребенка, уровень развития сущностных сфер личности ребенка).

Система отслеживания результатов включает в себя следующие этапы:

1. Вводная диагностика – проводится в начале учебного года при наборе детей в объедение. Цель – предварительное выявление уровня подготовленности. Форма проведения – тестирование (выполнение упражнений на выявление физических способностей ребенка и т.д.).

2. Промежуточная диагностика – проводится в конце первого полугодия. Цель – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся. Форма проведения – тестирование.

3. Итоговая диагностика – проводится в конце учебного года.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья диагностика проводится с учетом уровня сохранности интеллекта. В некоторых случаях она представляет собой сравнение физического развития ребенка до начала занятий и в конце учебного года

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество, технику и результат выполнения.

Значительными ошибками считаются такие, которые влияют на качество и технику выполнения, но на результат выполнения упражнения не влияют.

Грубые ошибки – это такие ошибки, которые искажают технику выполнения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3)

72 часа в год

Стартовый уровень

1-й год обучения (5-6 лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Место занятия и инвентарь.	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	18.75	21.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	43	46
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**8.75**	**63.25**	**72**

Содержание разделов и тем.
1 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Место занятия и инвентарь.
Устройство зала оздоровительной физкультуры и его оснащение.

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

2 год обучения (6-8 лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Гигиена человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	18.75	21.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	43	46
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**8.75**	**63.25**	**72**

2 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

2 Гигиена человека.
Правила личной гигиены человека.

4.Общеразвивающие физические упражнения
Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

3 год обучения (8-11лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	18.75	21.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	43	46
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.5**	**64.5**	**72**

3 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Части тела человека (голова, руки, туловище, ноги).

4.Общеразвивающие физические упражнения
Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

Базовый уровень

4 год обучения (11-12лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

4 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Части тела человека (строение отдельных частей тела).

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

5 год обучения (12-13лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

5 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Строение организма человека (мышцы, скелет, внутренние органы).

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

6 год обучения (13-14лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

6 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Строение организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, ЦНС, пищеварительная системы).

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

7 год обучения (14-15лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

7 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Физиология человека.
Виды мышечных волокон. Работа мышечной системы.

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

8 год обучения (15-16лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

8 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Физиология человека.
Понятие опорно-двигательного аппарата (скелет, мышечный аппарат). Строение и работа опорно-двигательного аппарата.

4.Общеразвивающие физические упражнения
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

9 год обучения (16-17лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

9 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Физиология человека.
Органы дыхательной системы (носоглотка, трахея, бронхи, легкие). Работа дыхательной системы.

4 Общеразвивающие физические упражнения
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

10 года обучения (17-18лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

10 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

2 Физиология человека.
Органы сердечно-сосудистой системы (сердце, кровеносная система). Работа сердечно-сосудистой системы.

3.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

4 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

5 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

108 часов в год

Стартовый уровень

1-й год обучения (5-6 лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Место занятия и инвентарь.	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	30.75	33.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	67	70
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**8.75**	**99.25**	**108**

Содержание разделов и тем.
1 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Место занятия и инвентарь.
Устройство зала оздоровительной физкультуры и его оснащение.

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

2 год обучения (6-8 лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Гигиена человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	30.75	33.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	67	70
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**8.75**	**99.25**	**108**

2 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

2 Гигиена человека.
Правила личной гигиены человека.

4.Общеразвивающие физические упражнения
Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

3 год обучения (8-11лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	30.75	33.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	67	70
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**8.75**	**99.25**	**108**

3 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Части тела человека (голова, руки, туловище, ноги).

4.Общеразвивающие физические упражнения
Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика

Базовый уровень

4 год обучения (11-12лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	27	29
5	Специальная физическая подготовка.	3	71.75	74.75
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**100.25**	**108**

4 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Части тела человека (строение отдельных частей тела).

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

5 год обучения (12-13лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	27	29
5	Специальная физическая подготовка.	3	71.75	74.75
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**100.25**	**108**

5 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Строение организма человека (мышцы, скелет, внутренние органы).

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

6 год обучения (13-14лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	27	29
5	Специальная физическая подготовка.	3	71.75	74.75
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**100.25**	**108**

6 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Анатомия человека.
Строение организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, ЦНС, пищеварительная системы).

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

7 год обучения (14-15лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	27	29
5	Специальная физическая подготовка.	3	71.75	74.75
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**100.25**	**108**

7 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Физиология человека.
Виды мышечных волокон. Работа мышечной системы.

4.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

8 год обучения (15-16лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	27	29
5	Специальная физическая подготовка.	3	71.75	74.75
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**100.25**	**108**

8 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

3 Физиология человека.
Понятие опорно-двигательного аппарата (скелет, мышечный аппарат). Строение и работа опорно-двигательного аппарата.

4.Общеразвивающие физические упражнения
Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

9 год обучения (16-17лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	27	29
5	Специальная физическая подготовка.	3	71.75	74.75
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**100.25**	**108**

9 год обучения

1Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.

Инструктажи по технике безопасности.

3 Физиология человека.

Органы дыхательной системы (носоглотка, трахея, бронхи, легкие). Работа дыхательной системы.

4 Общеразвивающие физические упражнения

Выполнение комплексов разминки.

5 Специальная физическая подготовка.

Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

6 Итоговое занятие.

Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика.

10 года обучения (17-18лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	27	29
5	Специальная физическая подготовка.	3	71.75	74.75
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**100.25**	**108**

10 год обучения

1Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности.
Вводная диагностика.

2 Техника безопасности.
Инструктажи по технике безопасности.

2 Физиология человека.
Органы сердечно-сосудистой системы (сердце, кровеносная система). Работа сердечно-сосудистой системы.

3.Общеразвивающие физические упражнения.
Выполнение комплексов разминки.

4 Специальная физическая подготовка.
Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся.

5 Итоговое занятие.
Контроль теоретических знаний и практических навыков. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

Методическое обеспечение программы.

1. Формирование интереса и осмысленности при занятиях физической культурой.
2. Принцип наглядности. Использование наглядных примеров (показ и объяснение, демонстрация фильмов, схем, рисунков).
3. Обучение по принципам: «От простого к сложному», «От освоенного к неосвоенному».
4. Систематичность: а) непрерывность процесса занятий и тренировок с оптимизацией нагрузок и восстановления; б) повторяемость; в) вариативность технико-тактических действий.
5. Динамичность: а) регулярность обновления материала занятий (изменение объёма нагрузок, средств и методов, темпа, ритма); б) обеспечение постепенности усложнения упражнений, прочности усвоения навыков и умений, не зависящих от внешних и внутренних фактов, мешающих их выполнению.

Специфические принципы

1. Всестороннее и гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие.
2. Адаптивная направленность занятий:

- коррекция дефектов развития;
- адаптация и компенсация утраченных функций инвалида;

К средствам, применяемым в физической культуре, относятся: упражнения, игры, средства гигиены и оздоровительные силы природы.

Главным из них является упражнение (повторение) двигательного, дыхательного, интеллектуального и закаливающего воздействия.

Упражнения делятся на 3 группы методов:

- физического воспитания
- физического развития
- физического образования,

которые содержат разнообразные методы, в зависимости от дозирования нагрузки, интервала отдыха, целостности выполнения двигательного действия, направленности в развитии качеств.

Педагог по АФК в своей работе опирается на заключения врачей, психологов, логопедов, дефектологов и других специалистов, использует апробированные методики и в то же время применяет индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

При одних формах ДЦП дети не ходят, но свободно владеют руками, могут играть в мяч – значит, могут участвовать в подвижных играх и в соревнованиях, а при других формах – они лишены этой возможности. Но при этом абсолютно для всех важно основательно развивать мелкую моторику рук, потому что это поможет людям освоить работу на компьютере, освоить навыки письма, шитья, бытовые навыки. Двигательные функции при каждой форме церебрального паралича: спастической диплегии, атонической и астатической формах — отличаются своеобразием.

Если при спастической диплегии сравнительно легче осваиваются упражнения, требующие непрерывного движения, то при астатической форме более подходящими являются кратковременные упражнения, дающие возможность чаще отдыхать между упражнениями. Если отдых и затрудняет развитие техники упражнений, он одновременно дает возможность предотвратить непроизвольные мышечные спазмы. Атоническая форма выдвигает несколько другую проблему. Больные с этой формой паралича особенно страдают при упражнениях на поддержание равновесия. Основная трудность выполнения упражнений для больных с церебральным параличом заключается в том, что каждый из них имеет свою двигательную силу, что важно учитывать при выборе вида упражнений. Больным с церебральным параличом следует чаще давать возможность отдыхать, продолжительность и частоту отдыха — варьировать, следя за степенью сопротивления при выполнении упражнений. Важны также порядок и степень трудности упражнений. Программа упражнений с постепенным возрастанием степени сложности дает возможность выбрать движения, соответствующие силе больного ребенка. Умственно отсталые дети относительно физически здоровы, но они очень плохо запоминают, поэтому на усвоение навыков бега, например, у них может уйти больше времени, чем у слабовидящих. В работе с детьми, страдающими таким недугом, очень важно знать, что при проведении соревнований для таких детей нужно, чтобы все они получали награды.

Материально – техническое оснащение:

Материально-техническое оснащение для успешной реализации программы предусматривает как обычное для спортивных залов оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи разного диаметра, дорожки здоровья
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, основу оборудования составляют тренажеры, выполнения движений на которых носит циклический характер. Наиболее удобны «велотренажер», «беговая дорожка», «диск здоровья», «педаль»
- Силовые тренажеры

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение программы.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Кадровое обеспечение программы предусматривает:

- реализацию образовательной программы квалифицированным педагогом, обладающего основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся и их физическое развитие;
- организации различных видов деятельности и общения учащихся;
- организации образовательной деятельности по реализации образовательной программы;
- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся и работниками образовательного учреждения;
- организацию методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, владение информационно-коммуникационными технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

Санитарно-гигиенические требования:

1. В кабинете должен соблюдаться температурный режим (16 – 18^0 при относительной влажности 40 – 60%, температурные перепады в пределах 2-3^0)
2. Кабинет проветривается между занятиями в отсутствии детей.
3. В осенний и весенний период проводить не менее двух чисток внутренних и наружных стекол. Внутренние стекла и зеркала моются 1 раз в месяц. Два раза за учебный год проводить мойку плафонов.
4. В кабинете должны соблюдаться правила безопасного пребывания и поведения.

Список литературы

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

• Конституция Российской Федерации от 21.07.2014г. №11-ФКЗ;
• Конвенция о правах ребенка от 13.06.1090 г. №1559-1;
• Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ;
• Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
• Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
• Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
• Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 15.01.2020 "Послание Президента Федеральному Собранию"
• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.
• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".
• План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года; Утвержден распоряжением правительства российской федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р.
• СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.
• Об утверждении муниципальной программы "Развитие образования в городе Курске на 2019 - 2024 годы" (с изменениями на 13 ноября 2020 года).
• Устав МБУ ДО «Центр «Оберег», утвержден приказом №789 от 26 декабря 2016 года.

• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Список литературы для педагога

1. Вайнбаум Я.С. «Дозирование физических нагрузок школьников», Москва, «Просвещение», 1991г.
2. Бубновский С.М. «Природа разумного тела или как избавиться от остеохондроза», Москва, 1997 г.
3. Гладышева А.А. «Анатомия человека», Москва, «Ф и С», 1984г.
4. Дембо А.Г. «Спортивная медицина и лечебная физическая культура», Москва, «Ф и С», 1973.
5. Григоренко В.Г., А.П.Глоба «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга». М., «Советский спорт» 1991г.
6. Ефименко Н.Н., Б.В. Сермеев «Содержание и методика занятий с детьми, страдающими церебральным параличом», Москва «Советский спорт», 1991 г.
7. Змановский Ю.Ф. «К здоровью без лекарств», Москва, «Советский спорт», 1990г.
8. Красов Л. «Одолевший неподвижность». М., «Советский спорт»1996 г.
9. Лаптев А.П., С.А. Полиевский «Гигиена», Москва, «Ф и С», 1990г.
10. Мастюкова Е.М. «Физическое воспитание детей с церебральным параличом». М., «Просвещение» 1991 г
11. «Методические рекомендации, схемы упражнений и тренажера Дикуля В.И. (по реабилитации больных спинно-мозговой травмы и детского церебрального паралича)», Москва, Российский реабилитационный центр спинно-мозговой травмы и детского церебрального паралича, 1989 г.
12. Пеганов Ю.А., Л.А. Берзина «Позвоночник гибок – тело молодо», Москва, «Советский спорт», 1991 г.
13. Петрушин В.И. «Музыкальная психотерапия». М., ГИЦ «Владос» 1999
14. «Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов». Том 2. МОГИИФК. ВНИИФК. Малаховка. 1993 г.
15. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
16. Шамарин Г., Г.И.Белова «Возможности восстановительного лечения детских церебральных параличей». Элиста. АПП «Джангар»1999 г.
17. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод.рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /под ред. проф. С.П. Евсеева / – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.