

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
компенсирующего вида «Центр «Радуга»**
620017, Екатеринбург, ул. Краснофлотцев, 16, тел./факс 300-19-41, E-mail: mdou-raduga@eduekb.ru

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора МБДОУ – детского сада
компенсирующего вида «Центр «Радуга»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«АФК»**

ВОЗРАСТ ВОСПИТАННИКОВ: 5-12 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

Екатеринбург, 2022

Содержание

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.	4
1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
1.4. Планируемые результаты.	10
2. Организационно-педагогические условия	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы контроля и оценочный материал	14
Список литературы	16

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная адаптированная общеобразовательная программа «АФК» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность. 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.

Адресат программы. Программа предназначена для детей дошкольного возраста – воспитанники от 5 до 12 лет.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность 1 академического часа определяется СП 2.4.3648-20 в соответствии с возрастом ребенка дошкольного возраста. Длительность 1 академического часа для детей 5 – 6 лет – 25 минут, для детей 6 – 12 лет – 30 минут.

Объем программы. Объем программы – 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок освоения программы. Срок освоения программы определяется содержанием программы. Количество недель – 36, количество месяцев – 9, количество лет – 1 год.

Форма обучения – индивидуальная.

Перечень видов занятий – тренировка, обучающая игра, общефизическая подготовка, спортивные игры.

Перечень форм подведения итогов реализации программы – включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятия, проверка выполнения отдельных упражнений, выполнение установленных заданий.

1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы.

Цель Программы: формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья комплекса специальных знаний жизненно необходимых для ребенка, а также укрепление и сохранение здоровья.

Задачи программы:

- 1) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 2) обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- 3) формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 4) содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- 5) воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая практика	2	2		Беседа
2.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	30	5	25	Проверка выполнения отдельных упражнений
3.	Развитие двигательных качеств	30	5	25	Проверка выполнения отдельных упражнений
4.	Элементы спортивных и подвижных игр.	10	2	8	Наблюдение
	Итого	72	14	58	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Среди теоретических знаний, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в Программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов. Для более качественного освоения предметного

содержания данной Программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. В спортивно-оздоровительных занятиях необходимо давать обучающимся наиболее важные сведения, необходимые для физкультурного образования по следующим разделам: гигиенические знания и навыки, спортивный инвентарь, спортивные соревнования, правила поведения на занятиях, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Занятия по теоретической подготовке лучше проводить в форме бесед с активным участием обучающихся. Беседы рекомендуется проводить до начала занятий в течение 5-10 минут. Также рекомендуется согласовывать материал бесед с предстоящим занятием.

Раздел 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Общеразвивающие упражнения позволяют снять психическое напряжение обучающихся, настроить на дальнейшую работу. Все упражнения необходимо выполнять без особых усилий. В некоторых случаях можно добавить обруч или гимнастическую палку, особенно часто работают с различными аксессуарами. Методически правильно подобранные - ходьба, бег, лазание и т.д. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота. Наряду с выполнением этих требований в физические занятия включаются обязательно специальные упражнения корригирующего характера.

Раздел 3. Развитие двигательных качеств.

1. Упражнения для развития навыков правильного дыхания. Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры,

чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, используется метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая. Под специальными навыками понимается: – умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох; – хорошее владение навыком прерывистого дыхания; – умение задерживать дыхание на определенное время; – умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, а именно произвольно управлять объемом вдоха и выдоха; – владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

2. Упражнения на координацию. Корректирующие упражнения. Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности, они служат для организации обучающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательных и игровых упражнений. Корректирующие упражнения следует применять, учитывая индивидуальные особенности детей. Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия.

3. Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук. При утрате нижних конечностей или недостатке их работы, восполняя утрату подвижности

и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

4. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для стоп укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений.

5. Упражнения для мышц туловища. Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

6. Упражнения на гибкость. «Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения

выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм. Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма. Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 4. Элементы спортивных игр. Подвижные игры.

По мере овладения техникой, упражнение может применяться в круговой тренировке, соревновательно- игровых упражнениях и подвижных играх. В качестве главных средств развития двигательных качеств в Программе предлагается использовать подвижные игры и соревновательно- игровые упражнения. Под термином “соревновательно- игровые упражнения” понимается использование различных эстафет, а также обычных упражнений, выполняемых в соревновательных условиях или с дополнительной эмоциональной окраской. Подвижные игры в силу присущих им особенностей являются средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. Поэтому мы говорим лишь о преимущественной

направленности игр и игровых упражнений на развитие какого-то качества. В Программу адаптивной физической культуры входят элементы спортивных игр. Выполнение элементарных движений (подачи и передачи мяча в пионерболе, отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе, метание мяча на дальность и меткость и др.). Рекомендуются игры без четкого деления на команды, которым больше присуща индивидуальная деятельность. Это обусловлено тем, что командные игры имеют более сложные правила и поэтому более трудны для понимания. Кроме того, на успешное проведение командных игр очень сильно влияют межличностные отношения, которые у детей младшего возраста еще не сформированы. Поэтому в группе чаще применяются индивидуальные игры.

Подвижные игры с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств. Хорошо развивается в играх скоростно-силовые качества особенно, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу 13 времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. В игре не следует применять с новичками в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности. Игры, содействующие развитию скоростно-силовых качеств, рекомендуется проводить в начале занятий до наступления утомления. Важно предварять играм для преимущественного развития скоростно-силовых качеств небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

1.4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения Программы призваны соответствовать социально-нормативным возрастным характеристикам возможных достижений ребенка. На этапе завершения обучения по данной Программе ребенок:

- может использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам;
- может находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- выполняет комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- осуществляет творческое сотрудничество при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;
- использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
 - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	1 сентября
9	Каникулы	с 1 января по 9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Требования к материально – техническим условиям реализации программы включают:

- требования, определяемые в соответствии с санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам;
- требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников;
- требования к оснащённости помещений развивающей предметно – пространственной среды;
- требования к материально–техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

Оснащение:

Оборудование для ходьбы, тренировки равновесия: валик мягкий укороченный (длина 60 см, диаметр 30 см); коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия) 180 - 40 см; горка детская; шнур длинный; мешочки с песком, мини-мат (длина 60 см, ширина 60 см, высота 7 см); обруч плоский цветной (диаметр 40–50 см); палка гимнастическая длинная (длина 150 см, сечение 3 см); шнур короткий плетеный (длина 75 см), лестница координационная (12 ступеней).

Оборудование для катания, бросания, ловли: корзина для метания мячей; мяч резиновый (диаметр 10–15 см); мяч-шар надувной (диаметр 40 см); обруч малый (диаметр 54–65 см); шарик пластмассовый (диаметр 4 см); набивные мячи, мячи - прыгуны, баскетбольные мячи

Оборудование для ползания и лазанья: лесенка-стремянка двухпролетная, (высота 103 см, ширина 80–85 см); лабиринт игровой, деревянные дуги, тоннель, гимнастическая скамейка, бревно.

Оборудование для общеразвивающих упражнений: мяч массажный (диаметр 6–8 см); мяч резиновый (диаметр 20–25 см); обруч плоский (диаметр 20–25 см); палка гимнастическая короткая (длина 60–80 см);

- колечко с лентой (диаметр 5 см); кольцо резиновое малое (диаметр 5–6 см); кольцо резиновое большое (диаметр 18 см), флажки, кубики.

Нестандартное оборудование.

- Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны).
- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, погремушки, шишки, шары, палки, ленты, ориентиры.

- Плоскостные дорожки, ребристая доска.
- Набивные мешочки для бросания.
- Дуги, кегли, воротца.
- Гимнастическая стенка, шведская стенка с матрасиком (упражнения проводятся только под контролем взрослого).
- Наклонная лестница.
- Массажеры механические, диски здоровья, кольца массажные.
- Мягкие легкие модули, туннели.

Кадровое обеспечение

Требования к кадровым условиям реализации программы «АФК» включают:

Инструктор по физической культуре: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Методические материалы

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 занятии – индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающегося, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений (гантели 0,5кг), сужение площади опоры при передвижении и т.д.), использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений;
- использование подражательных упражнений;
- использование при ходьбе, беге лидера;

- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола);
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.).

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать Программу адаптивной физической культуры

можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

2.3.Формы контроля и оценочный материала

Для определения результативности используется форма представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

На каждом занятии педагог осуществляет:

- наблюдение за поведением и реакциями воспитанников;
- анализ выполнения практических упражнений.

Результаты освоения воспитанниками Программы выявляются посредством:

- анализа результатов контрольных упражнений.

Периодичность выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- начальная диагностика освоения обучаемыми тем программы;
- промежуточная диагностика освоения обучаемыми тем программы (декабрь);
- итоговая диагностика освоения обучаемыми тем программы (май).

Список литературы

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
3. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022492

Владелец Мельникова Виктория Вячеславовна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024