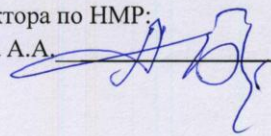


Российская Федерация
Департамент образования администрации г.Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № 1
От «10» 09 2018
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Беспалова А.А.



УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 590
От «10» 09 2018
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
О.В.Мельник



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»
II ступень обучения (1, 2 г.о.)

Возраст учащихся – 9-15 лет

Разработчик:

Карпова Марина Васильевна

Братск, 2018

Пояснительная записка

На основе требований ФГОС для учащихся с ОВЗ содержание программы «Оздоровительная физкультура для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» составлено в единой структуре адаптированной комплексной дополнительной общеразвивающей программы для детей с ограниченными возможностями здоровья «Открой себе мир».

В группу учащихся с ограниченными возможностями здоровья входят дети с различными нарушениями:

- слуха;
- зрения;
- речи;
- опорно-двигательного аппарата;
- задержкой психического развития;
- интеллекта;
- расстройствами аутистического спектра;
- множественными нарушениями развития.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительная физкультура для учащихся с ОВЗ» согласно требованиям ФГОС обеспечивает развитие жизненной компетенции учащихся в разных социальных средах (образовательной, дома и др.) и осуществляет ежегодно вариации от 2-х до 8-ми тем из восьми образовательных областей, рекомендуемых ФГОС.

Данная программа направлена на овладение учащимися системой овладения приемами комплекса физических упражнений. Смыслом этой работы является подготовленное и дозированное изучение комплекса упражнений ребенком и постепенное овладение и доведение до автоматизма данными упражнениями.

При реализации программы используется метод индивидуального подхода, который выражается в подборе специфических и полезных комплексов упражнений для каждого учащегося, чтобы он умел их использовать в дальнейшей жизни при необходимости.

Аномальное развитие ребенка всегда сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности они отстают на 1-3 года и больше.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры. Под влиянием физических упражнений будут

активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Данная программа составлена для учащихся, прошедших I-ую ступень обучения по программе - «Физкультурно-оздоровительная программа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья», которые уже владеют некоторыми приемами физической подготовки. Необходимо дальнейшее обучение способам двигательной способности с использованием спортивного инвентаря и тренажеров, а также специальных упражнений на развитие речи учащегося.

Цель: коррекция и закрепление физических способностей детей с ОВЗ, с учетом индивидуальных особенностей здоровья на основе использования адаптированной физкультуры с использованием тренажеров.

Задачи.

Образовательные:

1. закрепление и коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами;
2. коррекция и развитие физической подготовленности;
3. коррекция и профилактика соматических нарушений;
4. закрепление и развитие координационных способностей;
5. профилактика утомляемости и нарушения осанки;
6. профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорных способностей;
7. коррекция и развитие координационных способностей с применением тренажеров.

Развивающие:

1. развитие речи в процессе учебных занятий при повторении ключевых фраз;
2. улучшение психофизического качества речевой и двигательной памяти;
3. развитие навыков общения и сотрудничества в коллективе;
4. развитие ловкости, точности и быстроты движений;
5. развитие внимательности, чувства дистанции, умения ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

1. способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе;
2. воспитать культуру общения и поведения;

Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. умеет выполнять основные виды движений;
2. владеет навыками выполнения общеразвивающих упражнений;
3. улучшение психофизического качества речевой и двигательной памяти;
4. улучшение осанки, ОДА, уменьшение утомляемости;
5. улучшение координационных способностей
6. повышение соматического состояния

Метапредметные результаты:

1. владеет навыками технически правильных двигательных действий и выполняет упражнения;
2. умеет вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
3. умеет представлять собственную позицию;
4. развито внимательность, чувство дистанции, умения ориентироваться в пространстве
5. умеет взаимодействовать с окружающими, обладает коммуникативными навыками общения.

Личностные результаты:

1. сформированы основы моральных качеств, дисциплинированность;
2. сформировано чувство уверенности и самореализации в коллективе.

Характеристика программы

«Физкультурно-оздоровительная программа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 2 года обучения. Занятия проходят 1 раз в неделю, с продолжительностью в 30 минут. Учебные группы формируются из детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 9 до 15 лет, прошедшими I-ую ступень обучения. Количество обучающихся в группе – до 6 человек.

Индивидуальные комплексы упражнений для детей с ОВЗ подбираются на основе таблицы «Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных видов нозологических групп» по Л.В. Шапковой (таблица 1)

Таблица 1

Нарушение зрения	Нарушение слуха	Нарушение интеллекта	Поражение опорно-двигательного аппарата		
			церебральное	спинальное	ампутационное
Нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений. Нарушение осанки,	Нарушение функций вестибулярного аппарата. Задержка моторного и психического развития. Нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения.	Нарушение познавательной деятельности. Снижение силы и подвижности нервных процессов. Нарушения высших психических функций,	Нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро- и макромоторик и Остеохондроз,	Полная или частичная утрата движений, чувствительности. Расстройство функций тазовых органов. Нарушение вегетативных функций,	Нарушение опороспособности и ходьбы (при ампутации нижних конечностей), координации движений, осанки, вертикальной позы. Уменьшение

плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры. Неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ. Минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха. Быстрая утомляемость .	Нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространстве нно-временной ориентации. Дисгармонич ность физического развития, нарушение осанки. Заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства.	аналитико-синтетической деятельности ЦНС. Дисплазия, нарушение окостенения, осанки, деформации стопы, позвоночника. Дисгармоничн ость физического развития, нарушение координации движений. Врожденные пороки сердца, заболевания внутренних органов, эндокринные нарушения. Сенсорные отклонения.	мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры. Дисгармоничн ость физического развития. Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов. Нарушения зрения, слуха, интеллекта. Низкая работоспособн ость.	пролежни. Остеопороз. При высоком (шейном) поражении — нарушение дыхания, ортостатичес кие нарушения. При вялом параличе — атрофия мышц. При спастическом — тугоподвижн ость суставов, контрактуры, спастичность.	массы тела, сосудистого русла. Нарушение регуляторных механизмов, дегенеративны е изменения нервно-мышечной и костной ткани, контрактуры. Нарушения кровообращен ия, дыхания, пищеварения, обменных процессов, ожирение. Снижение общей работоспособн ости. Фантомные боли.
--	---	--	---	---	---

Календарно-тематический план-график

№ недели	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия
1.	01.09, 03.09-08.09	1	ОРУ. Вводное занятие.
2.	10.09-15.09	1	Двигательная реабилитация с нарушением ОДА.
3.	17.09-22.09	1	Индивидуальные упражнения .Корректирующая гимнастика.
4.	24.09-29.09	1	ОРУ. Подвижные игры с большими и малыми мячами.
5.	01.10-06.10	1	К.У. с гимнастической палкой. Занятия на тренажерах.
6.	08.10-13.10	1	ОРУ. Подвижные игры с обручем.
7.	15.10-20.10	1	Ору. Подвижные игры со скакалкой.
8.	22.10-27.10	1	КУ на координацию. Игры с мячами.
9.	29.10-31.10, 01.11-03.11	-	Каникулы
10.	05.11-10.11	1	ОРУ. Тренировка ДС.
11.	12.11-17.11	1	КУ на укрепление ОДА. Занятия на тренажерах.
12.	19.11-24.11	1	КУ на правильную осанку. Подвижные игры.
13.	26.11-30.11, 01.12	1	Корректирующая гимнастика .
14.	03.12-08.12	1	ОРУ. Укрепление мышечного корсета.
15.	10.12-15.12	1	ОРУ занятия на тренажерах.

16.	17.12-22.12	1	ОРУ. Подвижные игры с обручем.
17.	24.12-29.12	1	ОРУ. Укрепление мышечного корсета.
18.	08.01-12.01	1	Корректирующая гимнастика. Занятия на тренажерах.
19.	14.01-19.01	1	К.У. на ОДА. Занятия на тренажерах.
20.	21.01-26.01	1	Дыхательная гимнастика.
21.	28.01-31.01, 01.02-02.02	1	ОРУ. Упражнения со скакалкой.
22.	04.02-09.02	1	К.У. с гимнастической палкой.
23.	11.02-16.02	1	ОРУ с большими и малыми мячами.
24.	18.02-23.02	1	Укрепление мышц корсета. Занятия на тренажерах.
25.	25.02-28.02, 01.03-02.03	1	ОРУ. Подвижные игры.
26.	04.03-09.03	1	ОРУ гимнастика для глаз.
27.	11.03-16.03	1	Индивидуально-дозированная нагрузка на ОДА.
28.	18.03-23.03	1	ОРУ. Занятия на тренажерах.
29.	25.03-30.03	-	Каникулы
30.	01.04-06.04	1	Корректирующая гимнастика. Игры с мячами.
31.	08.04-13.04	1	ОРУ. Игры с обручами.
32.	15.04-20.04	1	К.У. на укрепление мышц корсета. Занятия а тренажерах.
33.	22.04-27.04	1	Дыхательная гимнастика. Упражнения со скакалкой.
34.	29.04-30.04, 01.05-04.05	1	К.У. на правильную осанку. Занятия на тренажерах.
35.	06.05-11.05	1	ОРУ. Подвижные игры с мячами.
36.	13.05-18.05	1	Тестирование. Заключительное занятие.
37.	20.05-25.05	1	ОРУ. Занятия на тренажерах.
38.	27.05-31.05	1	ОРУ. Занятия на тренажерах.
	Итого учебных недель	36/36	

Содержание программы:

1. Антропометрические измерения (вес, рост; сидя стоя; экскурсия грудной клетки; шея). Измерения: силовой выносливости мышц в баллах, пульса и частоты дыхания, артериального давления.
2. Коррекция искривления позвоночника: укрепление мышечного корсета ОРУ.
3. Корректирующая гимнастика, индивидуальные упражнения с учетом дуги искривления. Упражнения на статическое напряжение с расслаблением; использование отягощений.
4. Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением. Развитие силовых способностей и выносливости: ОРУ с разной амплитудой движения, с утяжелением 0,5кг, с набивными мячами для формирования мышечного корсета и ликвидации мышечного дисбаланса.
5. Развитие двигательных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, с

мячами большими и малыми). Лазание по гимнастической стенке для наращивания силовой выносливости.

6. Развитие двигательных умений и навыков: Упражнения по совершенствованию координационных, силовых способностей, выносливости на основе игровых упражнений с предметами и без предметов с учетом динамики течения заболевания.

7. Развитие координационных способностей: сочетание разных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, сохраняя правильную осанку.

8. Стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами, упор стоя на коленях, сидя, сохраняя правильную осанку.

9. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности. Комплексы для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Дыхательные упражнения.

Тренировка зрительного аппарата.

Оценочные результаты

В результате освоения общеразвивающей программы учащийся с ограниченными возможностями здоровья овладевает, полезными для него знаниями, умениями и навыками; достигает максимально доступного ему уровня жизненной компетенции; осваивает формы социального поведения; оказывается способным реализовать их в условиях семьи и гражданского общества.

Подход к оценке результатов, достигнутых учащимися с ограниченными возможностями здоровья, в овладении «академическим» компонентом общеразвивающей программы осуществляется в виде специальной и подробной шкалы оценок. Подобные шкалы необходимы для выявления и оценки даже минимальных шагов в развитии активности и продвижении ребёнка в освоении общеразвивающей программы, оценки собственно коррекционного эффекта обучения и обеспечения возможности гибкой индивидуальной корректировки плана дальнейшего формирования знаний, умений и навыков в рамках предмета оздоровительной физкультуры для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Личностные результаты являются преимущественно итогом овладения учащимися с ограниченными возможностями здоровья компонентом жизненной компетенции.

Личностные результаты включают:

1) способность адекватно использовать представления о собственных возможностях и ограничениях, о способах решения проблемных ситуаций в сфере жизнеобеспечения. Критериями оценки достижения данного результата могут выступить:

- умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов;

- умение пользоваться личными адаптивными средствами в разных ситуациях (слуховой аппарат, очки, специальное кресло, капельница, катетер, памперсы и др.);

- умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений (у меня болит ...; терпеть нет сил; извините, сладкие фрукты мне нельзя; у меня аллергия на ...);

- умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять педагогу (работнику Дворца) необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения;

- умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать просьбу о помощи (Я не могу делать данное упражнение. Мне не видно. Я не разбираю этого шрифта. Повернитесь пожалуйста, я не понимаю, когда не вижу Вашего лица. и т. д.).

2) способность вступать в коммуникацию с взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания во Дворце, своих нуждах и правах в организации обучения.

Методические материалы

Методы, используемые педагогом:

- Дыхательная гимнастика.
- Корректирующая гимнастика.
- Взаимосвязь между педагогом и ребенком.
- Метод проблемного обучения.
- Звуковая гимнастика.
- Метод круговой тренировки.
- Метод соревнования.
- Игровой метод.
- Индивидуальный подход.
- Информационно-рецептивный метод;

- Метод строго регламентированного упражнения;
- Метод регулирования нагрузок и их гармонизация, продуманное сочетание.

Методические материалы:

- Силовые тренажеры.
- Детские тренажеры.
- Тренажеры для ног.
- Кардио-тренажеры.
- Гимнастические палки.
- Большие и малые мячи.
- Гантели.
- Эспандеры.
- Скакалки.
- Обручи.
- Диски.
- коврики;
- фитболы.

Список литературы:

1. Программа по социальной реабилитации детей с ОВЗ- «Нить помощи».
2. Частные методики адаптивной физической культуры. Авт.Л.В.Шапкина, А.А.Потапчук, А.И.Малышев