

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического Совета
ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» 08 2024 г. № 11

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 271 от «02» 09 2024 г.
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Т.А. Сергеева



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Физкультурный центр «Олимп»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Разработчик: Горнова Юлия Олеговна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024-2025

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Физкультурный клуб «Олимп» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 8-11 лет.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы определяется, прежде всего, ее ориентированностью на решение проблем социализации и социальной адаптации обучающегося с ОВЗ. Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающегося с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья 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, повышаться работоспособность, укрепляться здоровье.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ОВЗ к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она разработана в целях сопровождения обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с ОВЗ. Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения обучающимися новым материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения. У многих детей с ОВЗ нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у таких детей. В ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

Данная программа представляет описание основных организационно-педагогических и методических аспектов работы преподавателей с обучающимися с учетом современных требований, раскрывает формы и показывает значимость регулярной совместной работы с медицинским персоналом школы, с родителями, по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки обучающихся, пропаганде знаний по медицине и гигиене, формированию здорового образа жизни. Каждый из разделов

играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Уровень освоения программы: *общекультурный*.

Объем ДОП: 72 часа.

Срок освоения: 1 год.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Обучающие задачи:

- освоить систему знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
- формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция);
- развить достаточно устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;
- развивать пространственно-временную дифференцировку.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию волевых качеств учащихся, упорства, способности доводить начатое до конца, добиться выполнения поставленных задач;
- воспитывать организованность, умение работать в коллективе;
- воспитывать интерес к физической культуре;
- сформировать навык самодисциплины и самоконтроля;
- сформировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Планируемые результаты

Предметные

- будут уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- смогут излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- будут представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- смогут проводить со сверстниками подвижные игры;

- будут бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- смогут в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- научатся подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные

- сформируют понимание физической культуры, как способа укрепления индивидуального здоровья;
- смогут участвовать в совместной деятельности, в том числе командно-игровой;
- сформируют представление о роли физической культуры в жизни человека;
- обучатся навыкам планирования, контроля и оценки собственных игровых действий, пониманию их успешности, умению корректировать свои действия;
- смогут активизировать свое участие в жизни класса, школы.

Личностные

- сформируют умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- разовьют понимание красоты телосложения и осанки;
- разовьют умение слушать, выполнять строевые команды;
- сформируют положительное отношение к занятиям физической культурой и ЗОЖ;
- разовьют проявление инициативы;
- сформируют умение доводить до конца задание.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа имеет четкую практическую направленность. Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

В основу занятий положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с ОВЗ. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике занятий адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и самосовершенствование организма учащегося.

Условия набора в коллектив

В коллектив принимаются обучающиеся с ОВЗ от 8 до 11-ти лет, вступительные испытания не проводятся. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество учащихся в группе: до 15 человек.

Формы организации занятий:

Ведущей формой организации занятий является групповая, но с учетом индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуальная.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- маленькие мячи;
- мячи массажеры;
- скамейка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- флажки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- коврики;
- платочки.

Учебный план обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,75	0,25	Беседа
2.	Игры на развитие координационных способностей и ловкости	16	2,4	13,6	Игры
3.	Игры на внимание	14	3,5	10,5	Игры
4.	Игры на развитие физических качеств	16	2,4	13,6	Игры
5.	Коррекционные игры	22	5,5	16,5	Игры
6.	Рекреационные мероприятия.	2	0,5	1,5	Комплекс игр с музыкальным сопровождением
7.	Итоговое занятие.	1	0,75	0,25	Беседа
	Итого часов	72	15,8	56,2	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДЕН»

Приказом № _____ от «___»
20__ г.

Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Т.А.

Сергеева

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей
программы

«Физкультурный клуб «Олимп»
на 2023-2024 учебный год

Педагог: Горнова Юлия Олеговна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Обучающие задачи:

- освоить систему знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
- формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция);
- развить достаточно устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;
- развивать пространственно-временную дифференцировку.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию волевых качеств учащихся, упорства, способности доводить начатое до конца, добиться выполнения поставленных задач;
- воспитывать организованность, умение работать в коллективе;
- воспитывать интерес к физической культуре;
- сформировать навык самодисциплины и самоконтроля;
- сформировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Ожидаемые результаты

Предметные

- будут уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- смогут излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- будут представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- смогут проводить со сверстниками подвижные игры;
- будут бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- смогут в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- научатся подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- научатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные

- сформируют понимание физической культуры, как способа укрепления индивидуального здоровья;
- смогут участвовать в совместной деятельности, в том числе командно-игровой;
- сформируют представление о роли физической культуры в жизни человека;
- обучатся навыкам планирования, контроля и оценки собственных игровых действий, пониманию их успешности, умению корректировать свои действия;
- смогут активизировать свое участие в жизни класса, школы.

Личностные

- сформируют умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- разовьют понимание красоты телосложения и осанки;
- разовьют умение слушать, выполнять строевые команды;
- сформируют положительное отношение к занятиям физической культурой и ЗОЖ;
- разовьют проявление инициативы;
- сформируют умение доводить до конца задание.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:
1. Вводное занятие	Теория: Вводное занятие раскрывает перед учащимся задачи данной программы. План работы на год. Правила техники безопасности на занятиях.
2. Игры на развитие координационных способностей и ловкости	Теория: Знание и соблюдение правил игр. Практика: Формирование навыка быстро реагировать на предложенные условия игры, развитие и совершенствование умения ориентироваться в пространстве.
3. Игры на внимание	Теория: Знание и соблюдение правил игр. Практика: Развивать у обучающихся умение сосредотачивать внимание на определенных видах деятельности.
4. Игры на развитие физических качеств	Теория: Знание и соблюдение правил игр. Практика: Развивать и совершенствовать в игровой форме такие физические качества как: сила, выносливость, скоростно-силовые способности, равновесие.
5. Коррекционные игры	Теория: Знание и соблюдение правил игр. Практика: Игры, направленные на коррекцию физических и психо-эмоциональных недостатков обучающихся (может использоваться дополнительный инвентарь, расслабляющая

	музыка, дыхательные упражнения).
6. Рекреационные мероприятия	Теория: Знание и соблюдение правил игр. Практика: Комплекс игр с музыкальным сопровождением. Используются ранее изученные игры, разной направленности.
7. Итоговое занятие	Теория: Подведение итогов учебного года.

Календарно-тематический план

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
1. Вводное занятие	0,75	0,25		
2. Игры на развитие координационных способностей и ловкости	2,4	13,6		
3. Игры на внимание	3,5	10,5		
4. Игры на развитие физических качеств	2,4	13,6		
5. Коррекционные игры	5,5	16,5		
6. Рекреационные мероприятия	0,5	1,5		
7. Итоговое занятие	0,75	0,25		
Итого:	15,8	56,2		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы.

Перечень педагогических методик, используемых в процессе обучения:

- беседа (рассказ, объяснение, словесные оценки);
- наглядный метод обучения (показ педагогом способа выполнения игровых заданий);
- практический метод (разучивание упражнений).

Педагогические технологии: игровые, технологии коллективного взаимообучения, лично-ориентированные, технологии сотрудничества.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря.

Информационные источники

1. Пособие для врачей «Организация и методика проведения урока физической культуры для детей-инвалидов в образовательных учреждениях» - Москва, 2015г.
2. Дэвид Вернер. Реабилитация детей-инвалидов - «Филантроп», 2018г.
3. Н.В. Полевая, Л.В. Перминова – «Комплекс коррекционно-музыкальных занятий «Дружная семейка» Санкт-Петербург. Детство-пресс. 2017 год.
4. М.И. Чистякова. Психогимнастика Москва 2018 год.
5. Шмелева М.И., Элькина К.Н. Лечебная физкультура для детей перенесших костно-суставной туберкулез – Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 2017г- 283с.

Интернет-источники:

1. www.f-nasidet.ru
2. www.inclusion/vzaimodeystvie.ru
3. www.cpmpkmurmansk.ucoz.ru

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- открытые занятия.

Оценка результативности на начальном этапе: Для оценки физической подготовленности учащихся следует один раз в два месяца проводить мониторинг физических качеств занимающихся. В конце года: показателями эффективности занятий детей с ОВЗ и инвалидностью по программе является улучшение их здоровья и психоэмоционального состояния.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы\способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Групповой	Сентябрь
Периодический	Индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый: Подведение итогов реализации программы – по окончании программы.	Индивидуальный, групповой	Май

Минимальный уровень:

- иметь представление о режиме дня и личной гигиене;
- уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- уметь выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток под руководством учителя;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд с помощью учителя;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.

Достаточный уровень:

- иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- иметь представление о способах изменения направления и скорости движения, о способах изменения направления и скорости движения, о режиме дня и личной гигиене;
- уметь выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- уметь совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.