Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» (МБУДО ЦДТ)

Программа принята на заседании
Педагогического совета МБУДО ЦДТ
Протокол от 31.08 20 23 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Заборонок В.Д.
Приказ от 01.09 20 23 г. № 107-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Доступный шейпинг» (Адаптированная)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Айзатова Надежда Абдулловна

Тула 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Доступный шейпинг» рекомендована к рассмотрению на заседании педагогического совета МБУДО ЦДТ.

Методист
высшей квалификационной категории Т.И. Надеинская

26.05 20 23

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Доступный шейпинг»

Направленность: физкультурно - спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Вступление в силу нового закона «Об образовании в Российской Федерации» требует введения в деятельность общеобразовательного учреждения, работающего с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, нового направления - реализацию адаптированных общеобразовательных программ. Учреждения дополнительного образования детей организуя работу с детьми, имеющими особенные образовательные потребности, подразумевает разработку адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Обеспечение реализации прав детей с ОВЗ и детей - инвалидов на образование является одной из важнейших задач системы общего и дополнительного образования. Роль системы дополнительного образования для этой категории детей заключается в достаточных возможностях продуктивного осуществления социализации каждого ребёнка и в существенном возрастании его возможностей в самореализации.

В системе дополнительного образования можно адаптировать уже реализуемые эффективные программы для такой категории обучающихся.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Доступный шейпинг» для детей с ограниченными возможностями имеет спортивную направленность, Программа разработана на основе модифицированной образовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Шейпинг».

Актуальность данной программы заключается в том, что она создана для занятий с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, нуждающихся в реабилитации и социальной адаптации. Программа позволит обучающимся замедлить развитие патологических процессов и будет способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, формироваться физическое совершенство, улучшаться деятельность всех органов и систем организма ребёнка, повысится работоспособность, и в целом заметно укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению детей к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут

научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Педагогическая целесообразность программы заключается в максимально возможном развитии жизнеспособности обучающихся, имеющих устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

«Доступный шейпинг» - это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Но главное, программа позволяет решать задачу социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Чтобы строить педагогический процесс с детьми, имеющие особые образовательные потребности необходимо определить дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности. Крайне необходимо предварительно знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогического воздействия является исходным условием любого процесса образования.

Отличительная особенность программы «Доступный шейпинг» заключается в её социальной направленности, возможности для детей с особыми образовательными потребностями через выполнение доступных и интересных комплексов физических упражнений заметно повысить уровень здоровья. Программа приобщает детей, имеющих различный уровень физической подготовки, к активным занятиям спортом и возможности ощутить себя полноценной личностью.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 6-18 лет с умственной отсталостью *(интеллектуальными нарушениями),* с задержкой психического развития, с расстройствами аутистического спектра.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в развитии и совершенствовании их физических качеств на фоне общего укрепления здоровья.

Задачи:

обучающие

- формировать первоначальные знания и умения по предмету;
- <u>обучать</u>
  - ✓ базовым двигательным умениям и навыкам,

- ✓ основам правильного дыхания;
- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;

развивающие

- развивать двигательные способности;
- формировать и совершенствовать мышечный тонус;
- развить навыки общения и сотрудничества;

воспитательные

- воспитать
  - ✓ потребность в совершенствовании базовых двигательных навыков,
  - ✓ культуру общения и поведения;
- способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в обществе;
- формировать культуру здоровья и безопасного образа жизни.

Принципы реализации программы:

- любовь и уважение к ребёнку как активному субъекту воспитания и развития;
- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- единство восприятия, обучения, развития;
- сочетание педагогического руководства и контроля со стороны родителей за развитием обучающегося;
- системность и последовательность образования и воспитания;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося;
- развитие основ социальной и жизненной адаптации обучающегося.

Сроки реализации программы и продолжительность: 2 года, каждый год обучения рассчитан на 72 часа, общий объём программы -144 часа *(для обучающихся, способных адаптироваться к большему объему занятий),* каждый год обучения рассчитан на 36 часов, общий объем программы-72 часа *(для обучающихся, способных адаптироваться к меньшему объему занятий).*

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа *(40 минут)* с 10 минутным перерывом для обучающихся, способных адаптироваться к большему объему занятий и 1 раз в неделю по 1 академическому часу *(40 минут)* для детей, способных адаптироваться к меньшему объему занятий, а также 1 раз в неделю по 1 академическому часу *(30 минут)* для обучающихся младшего возраста.

Форма организации деятельности детей: индивидуальная.

Практическое занятие является основной формой, которое состоит из 3 частей:

- вводной *(обеспечивающей постепенное включение организма в основную деятельность);*
- основной *(самой большой по объему и значимости, способствующей развитию и совершенствованию физических качеств обучающегося для поддержания уровня работоспособности и адаптации в соответствии с поставленными задачами занятия)*;

– заключительной *(выравнивание функционального состояния для последующих занятий или отдыха).*

Все части занятия отвечают специфическим задачам и имеют соответствующее содержание. Задачи вводной части – создание благоприятного эмоционального настроя: разминка, включающая упражнения для подготовки организма к работе в основной части.

Задачи основной части – ознакомление с упражнениями по доступному шейпингу и их совершенствование, а также развитие физических качеств личности. Заключительная часть включает доступную дыхательную гимнастику, подведение итогов.

Методы обучения

по источнику информации:

– словесный *(объяснение, рассказ, беседа);*

– демонстрационный *(показ физических упражнений);*

по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности обучающихся:

– практическая физическая подготовка *(выполнение физических упражнений)*

– репродуктивный *(передача и запоминание информации);*

– игровой (*с преобладанием игр адаптивного характера).*

Прогнозируемый результат: повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития и проявление позитивной динамики адаптационных возможностей обучающегося, а также формирование и поддержание интереса к занятиям физической культуры как образа жизни.

Способы и формы отслеживания освоения программы:

Отслеживание освоения программы осуществляются в виде текущей, промежуточной и итоговой аттестаций:

– текущая аттестация осуществляется регулярно во время занятий *(наблюдение)*;

– промежуточная аттестация в середине учебного года *(контрольно-проверочные задания в форме повторения и закрепления разученных комплексов упражнений);*

– итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня освоения всего программного материала *(контрольно-проверочные задания в форме повторения и закрепления разученных комплексов упражнений).*

Учебный план первого года обучения для обучающихся, способных адаптироваться к большему объему занятий на 72 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Теория *(час)*	Практика *(час)*	Всего *(час)*	Форма аттестации
1	Вводное занятие	2		2	Наблюдение
2	Теоретический материал *(по основам здорового образа жизни)*	2		2	Тематичес-кая беседа
3 3.1 3.2	Техническая основа: -общая физическая подготовка; -специальная физическая подготовка *(адаптивная)*	 1 2	 11 38	 12 40	Комплекс упражнений: -ОРУ; -«Я могу»
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	1	11	12	Комплекс оздорови-тельных и дыхательных упражнений
5	Итоговое занятие		4	4	Контрольно-проверочные задания
	Итого:	8	64	72	

Содержание первого года обучения

1. **Вводное занятие –** 2 часа.

Теория – 2 часа.

Знакомство обучающегося с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности.

2. **Основы здорового образа жизни** – 2 часа.

Теория – 2 часа.

Понятие о физической подготовке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личная гигиена *(требование к одежде и обуви)*. Правила поведения в спортивном зале. Презентации на темы: «Здоровый образ жизни», «Правила гигиены».

3. **Техническая основа** – 52 часа**.**

3.1. Общая физическая подготовка – 12 часов.

Теория -1 час.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; ходьба, бег и беговые упражнения, прыжки, упражнения, развивающие гибкость, силовые способности, равновесие.

Практика – 11 часов.

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба;
- бег и беговые упражнения, прыжки, подскоки;
- основные положения рук и ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук; повороты; приседание;
- упражнения, развивающие гибкость, силовые способности, равновесие;
- игровые упражнения адаптивного характера: «Запрещенный цвет» *(развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет)*, «*Веревочка*

(развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей), «Поймай мяч» *(развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча)*, «Замок» *(развитие мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения)*, «Голуби» *(воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера)*, «Ходим в шляпах» *(формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений).*

3.2. Специальная физическая подготовка – 40 часов.

Теория – 2 часа.

Правильная осанка *(полезные советы как её сохранить)*. Презентация на тему «Осанка».

Практика – 38 часов.

Выполнение комплекса адаптивных упражнений «Я могу»:

- «Сильные ручки» *(упражнения на мышцы груди, мышцы трицепса, дельтовидные мышцы, двуглавая мышца плеча);*
- «Крепкие ножки» *(упражнения на четырёхглавые и двуглавые мышцы бедра, портняжные мышцы, икроножные мышцы);*
- «Тонкая талия» *(упражнения на прямые и косые мышцы живота);*
- «Гибкая спинка» *(упражнения на широчайшие мышцы спины, трапециевидные, ромбовидные мышцы).*

4. Оздоровительные и дыхательные упражнения – 12 часов.

Теория – 1 час.
Правила выполнения оздоровительных и дыхательных упражнений.

Практика – 11 часов.

Выполнение оздоровительных и дыхательных упражнений *(упражнения на совершенствование и нормализацию дыхания: диафрагмального дыхания, грудного, полного, ритмичного дыхания с удлинением выдоха, равномерного дыхания с активизацией выдоха).*

5. Итоговое занятие – 4 часа.

Практика – 4 часа.
Выполнение контрольных заданий *(промежуточная аттестация и итоговая)*.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения

Обучающиеся должны
знать:
основные правила
- здоровой осанки;
- выполнения оздоровительных и дыхательных упражнений;
- личной гигиены;
- поведения в спортивном зале;

уметь:
выполнять
- комплекс адаптивных упражнений «Я могу»;
- оздоровительные и дыхательные упражнения.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория *(час)*	Практика *(час)*	Всего *(час)*	Форма аттестации
1	Вводное занятие	2		2	Наблюдение
2	Теоретический материал *(по основам здорового образа жизни)*	2		2	Тематичес-кая беседа
3 3.1 3.2	Техническая основа: – общая физическая подготовка; – специальная физическая подготовка *(адаптивная)*	 1 2	 11 38	 12 40	Комплекс упражнений: – ОРУ; – «Путь к успеху»
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	1	11	12	Комплекс оздорови-тельных и дыхательных упражнений
5	Итоговое занятие		4	4	Контрольно-проверочные задания
	Итого:	8	64	72	

Содержание второго года обучения

1. **Вводное занятие –** 2 часа.

Теория – 2 часа.

Знакомство обучающихся с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности.

2. **Закрепление и совершенствование основ здорового образа жизни** – 2 часа.

Теория – 2 часа.

Знания основ ЗОЖ: закаливание, режим дня, правильное питание, а также умение применять эти знания в повседневной жизни. Презентация на тему «Закаливание организма».

3. **Техническая основа** – 52 часа**.**

3.1. Общая физическая подготовка – 12 часов.

Теория - 1 час.

Гимнастическая терминология и ее значение.

Практика – 11 часов.

Общеразвивающие упражнения:

– различные виды ходьбы, бега, прыжков проводятся как в виде самостоятельных упражнений, так и в виде игровых упражнений;

– основные положения рук и ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с движениями рук;

– упражнения, развивающие гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию движений;

– игровые упражнения адаптивного характера: «Метание мешочков» *(развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища)*, «Сбей кеглю» *(обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений), «Солнышко» (развитие быстроты и точности движений),* «Что пропало» *(активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти)*, «Попробуй повторить» *(развитие слуховой памяти, четкости речи),* «Зоопарк» *(развитие воображения, раскованности в движениях).*

5.2 Специальная физическая подготовка - 40 часов.

Теория – 2 часа.

Определения физических качеств:

– сила-это способность преодолевать сопротивление;

– быстрота-это способность совершать движения за максимально короткий промежуток времени;

– выносливость-это способность преодолевать утомление;

– гибкость-это способность выполнять упражнения с большей амплитудой;

– координация движений - это способность управлять своим телом.

Частота сердечных сокращений *(ЧСС)*, способы её измерения и отслеживания. Видеоматериал, раскрывающий содержание комплекса

упражнений «Путь к успеху»: «Оздоровительный фитнес» *(основные элементы 1)*, «Оздоровительный фитнес» *(основные элементы 2)*.

Практика – 38 часов.

Выполнение комплекса адаптивных упражнений «Путь к успеху»:

– упражнения с гантелями *(упражнения на мышцы груди, трехглавые, двуглавые, дельтовидные мышцы плеча)*;

– прыжки со скакалкой *(упражнения на четырёхглавые, двуглавые мышца бедра, портняжные, икроножные мышцы)*;

– упражнения с мячом *(упражнения на прямые, косые мышцы живота, широчайшая, трапециевидная, ромбовидные мышцы спины)*.

4. Оздоровительные и дыхательные упражнения – 12 часов.

Теория – 1 час.

Правила выполнения упражнений на релаксацию.

Практика – 11 часов.

Выполнение оздоровительных и дыхательных упражнений *(релаксация и растяжка).*

5. Итоговое занятие – 4 часа.

Практика - 4 часа.

Выполнение контрольных заданий *(промежуточная аттестация и итоговая)*.

Планируемые результаты освоения программы второго года обучения

Обучающиеся должны
знать:
- основы закаливания, правильного питания;
- значение режима дня и правила его организации;
- характеристику физических качествах;

уметь:
- выполнять
  - ✓ комплекс упражнений «Путь к успеху»;
  - ✓ оздоровительные и дыхательные упражнения;
- самостоятельно составлять небольшой комплекс разминки.

Учебный план первого года обучения для обучающихся, способных адаптироваться к меньшему объему занятий на 36 часов

№ п/п	Название раздела, темы	Теория *(час)*	Практика *(час)*	Всего *(час)*	Форма аттестации
1	Вводное занятие	1		1	Наблюдение
2	Теоретический материал *(по основам здорового образа жизни)*	1		1	Тематическая беседа
3 3.1 3.2	Техническая основа: – общая физическая подготовка; – специальная физическая подготовка *(адаптивная)*	0,5 1	5,5 19	6 20	Комплекс упражнений: – ОРУ; – «Я могу»
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	0,5	5,5	6	Комплекс оздоровительных и дыхательных упражнений

5	Итоговое занятие		2	2	Контрольно-проверочные задания
	Итого:	4	32	36	

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие – 1 час.

Теория – 1 час.

Знакомство обучающегося с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности.

2. Основы здорового образа жизни – 1 час.

Теория – 1 час.

Понятие о физической подготовке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личная гигиена *(требование к одежде и обуви)*. Правила поведения в спортивном зале. Презентации на темы: «Здоровый образ жизни», «Правила гигиены».

3. Техническая основа – 26 часов**.**

3.1. Общая физическая подготовка – 6 часов.

Теория -0,5 часа.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; ходьба, бег и беговые упражнения, прыжки, упражнения, развивающие гибкость, силовые способности, равновесие.

Практика – 5,5 часов.

Общеразвивающие упражнения:

- ходьба;
- бег и беговые упражнения, прыжки, подскоки;
- основные положения рук и ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук; повороты; приседание;
- упражнения, развивающие гибкость, силовые способности, равновесие;
- игровые упражнения адаптивного характера: «Запрещенный цвет» *(развитие быстроты двигательной реакции, внимания, навыков счета и произношения слов, умения различать цвет)*, «*Веревочка*

(развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных способностей), «Поймай мяч» *(развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча)*, «Замок*» (развитие мелких мышц кисти, устной связной речи, памяти, воображения)*, «Голуби» *(воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера)*, «Ходим в шляпах» *(формирование правильной осанки, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений).*

3.2. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Теория – 1 час.

Правильная осанка *(полезные советы как её сохранить)*. Презентация на тему «Осанка».

Практика – 19 часов.

Выполнение комплекса адаптивных упражнений «Я могу»:

- «Сильные ручки» *(упражнения на мышцы груди, мышцы трицепса, дельтовидные мышцы, двуглавая мышца плеча);*
- «Крепкие ножки» *(упражнения на четырёхглавые и двуглавые мышцы бедра, портняжные мышцы, икроножные мышцы);*
- «Тонкая талия» *(упражнения на прямые и косые мышцы живота);*
- «Гибкая спинка» *(упражнения на широчайшие мышцы спины, трапециевидные, ромбовидные мышцы).*

4. Оздоровительные и дыхательные упражнения – 6 часов.

Теория – 0,5 часа.

Правила выполнения оздоровительных и дыхательных упражнений.

Практика – 5,5 часов.

Выполнение оздоровительных и дыхательных упражнений *(упражнения на совершенствование и нормализацию дыхания: диафрагмального дыхания, грудного, полного, ритмичного дыхания с удлинением выдоха, равномерного дыхания с активизацией выдоха).*

5. Итоговое занятие – 2 часа.

Практика – 2 часа.

Выполнение контрольных заданий *(промежуточная аттестация и итоговая)*.

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения

Обучающиеся должны

знать:

основные правила

- здоровой осанки;
- выполнения оздоровительных и дыхательных упражнений;
- личной гигиены;
- поведения в спортивном зале;

уметь:

выполнять

- комплекс адаптивных упражнений «Я могу»;
- оздоровительные и дыхательные упражнения.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория *(час)*	Практика *(час)*	Всего *(час)*	Форма аттестации
1	Вводное занятие	1		1	Наблюдение
2	Теоретический материал *(по основам здорового образа жизни)*	1		1	Тематичес-кая беседа
3 3.1 3.2	Техническая основа: – общая физическая подготовка; – специальная физическая подготовка *(адаптивная)*	 0,5 1	 5,5 19	 6 20	Комплекс упражнений: – ОРУ; – «Путь к успеху»
4	Оздоровительные и дыхательные упражнения	0,5	5,5	6	Комплекс оздорови-тельных и дыхательных упражнений
5	Итоговое занятие		2	2	Контрольно-проверочные задания
	Итого:	4	32	36	

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие – 1 час.

Теория – 1 час.

Знакомство обучающихся с задачами и содержанием работы объединения. Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности.

2. Закрепление и совершенствование основ здорового образа жизни – 1 час.

Теория – 1 час.

Знания основ ЗОЖ: закаливание, режим дня, правильное питание, а также умение применять эти знания в повседневной жизни. Презентация на тему «Закаливание организма».

3. Техническая основа – 26 часов**.**

3.1. Общая физическая подготовка – 6 часов.

Теория – 0,5 часа.

Гимнастическая терминология и ее значение.

Практика – 5,5 часов.

Общеразвивающие упражнения:

– различные виды ходьбы, бега, прыжков проводятся как в виде самостоятельных упражнений, так и в виде игровых упражнений;

– основные положения рук и ног, туловища, выполняемых на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с движениями рук;

– упражнения, развивающие гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию движений;

– игровые упражнения адаптивного характера: «Метание мешочков» *(развитие меткости, координации движений, силы мышц конечностей и туловища)*, «Сбей кеглю» *(обучение дифференцировке усилий, развитие глазомера, точности движений), «Солнышко» (развитие быстроты и точности движений),* «Что пропало» *(активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти)*, «Попробуй повторить» *(развитие слуховой памяти, четкости речи),* «Зоопарк» *(развитие воображения, раскованности в движениях).*

3.2 Специальная физическая подготовка - 20 часов.

Теория – 1 час.

Определения физических качеств:

– сила-это способность преодолевать сопротивление;

– быстрота-это способность совершать движения за максимально короткий промежуток времени;

– выносливость-это способность преодолевать утомление;

– гибкость-это способность выполнять упражнения с большей амплитудой;

– координация движений - это способность управлять своим телом.

Частота сердечных сокращений *(ЧСС)*, способы её измерения и отслеживания. Видеоматериал, раскрывающий содержание комплекса

упражнений «Путь к успеху»: «Оздоровительный фитнес» *(основные элементы 1)*, «Оздоровительный фитнес» *(основные элементы 2)*.

Практика – 19 часов.

Выполнение комплекса адаптивных упражнений «Путь к успеху»:

– упражнения с гантелями *(упражнения на мышцы груди, трехглавые, двуглавые, дельтовидные мышцы плеча)*;

– прыжки со скакалкой *(упражнения на четырёхглавые, двуглавые мышца бедра, портняжные, икроножные мышцы)*;

– упражнения с мячом *(упражнения на прямые, косые мышцы живота, широчайшая, трапециевидная, ромбовидные мышцы спины)*.

4. Оздоровительные и дыхательные упражнения – 6 часов.

Теория – 0,5 часа.

Правила выполнения упражнений на релаксацию.

Практика – 5,5 часов.

Выполнение оздоровительных и дыхательных упражнений *(релаксация и растяжка).*

5. Итоговое занятие – 2 часа.

Практика - 2 часа.

Выполнение контрольных заданий *(промежуточная аттестация и итоговая)*.

Планируемые результаты освоения программы второго года обучения

Обучающиеся должны
знать:

- основы закаливания, правильного питания;
- значение режима дня и правила его организации;
- характеристику физических качествах;

уметь:

- выполнять
  - ✓ комплекс упражнений «Путь к успеху»;
  - ✓ оздоровительные и дыхательные упражнения;
- самостоятельно составлять небольшой комплекс разминки.

Условия реализации программы

Организационное обеспечение:

- условия набора в объединение: принимаются дети в возрасте 6-18 лет в соответствии с индивидуальной программой реабилитации или реабилитации ребенка-инвалида, либо на основе заключения ПМПК или психолого-педагогического Консилиума МБУДО ЦДТ.

Методическое обеспечение:

- дидактический материал *(наглядно-дидактическое пособие «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», спортивно-развивающие игры)*;
- наглядный материал *(плакаты на тему ЗОЖ, режим дня, олимпийская символика, Российский герб, иллюстративное пособие «Красивая осанка» (набор из 50 карточек) А. Г. Лерман, 2011);*
- техническое оснащение *(магнитофон, ноутбук, аудио и видеодиски).*

Мультимедийные пособия к программе

№ п/п	***Тема***	***Медиаматериал***	***Примечание***
1	Понятие о физической подготовке. ЗОЖ и его составляющие. Личная гигиена. Правила поведения в спортивном зале.	Презентации на темы: «Здоровый образ жизни для детей», «Правила гигиены»	
2	Правильная осанка	Презентация «Осанка»	
3	Закаливание. Режим дня	Презентация «Закаливание организма»	
4	Определения физических качеств. Частота сердечных сокращений *(ЧСС)*, способы её измерения и отслеживания	Видеоматериал «Оздоровительный фитнес»	

Материально-техническое обеспечение

– оборудование *(рабочий стол педагога, шкаф для хранения спортивного инвентаря, зеркала)*;

– спортивный инвентарь *(гантели, мячи, скакалки, конусы, обручи, кегли, набор ракеток, «кольцеброс»).*

Противопоказания к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

При зачислении обучающихся на данную программу адаптированного типа необходимо наличие медицинского заключения *(справка)* об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Электронные образовательные ресурсы:

http://dopedu.ru/	Дополнительное образование
www.edu.ru	Федеральный портал Российское образование
www.fcior.edu.ru	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
http://dop-obrazovanie.com/	Внешкольник. РФ
http://www.it-n.ru/	Сеть творческих учителей
http://www.pedlib.ru/	Педагогическая библиотека

Список используемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление правительства Тульской области от 01.02.2019 № 39 «Об утверждении Государственной программы Тульской области «Развитие образования Тульской области»;
- Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 № 268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

- Положение о правилах приёма граждан в МБУДО ЦДТ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Литература для педагога

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М.: Сфера, 2010.
2. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура М.: Медицина, 2011.
3. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с ОВЗ М.: Медицина, 2010.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии /под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой М.: Советский спорт, 2012.
5. Крючок Е. С. Шейпинг содержание и методика оздоровительных занятий М.: Терра-Спор. Олимпия Пресс, 2011.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с ОВЗ/учебное пособие М.: «ACADEMA», 2011.
7. Лечебная физическая культура/справочник/под ред. проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2014.
8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура/учебное пособие М.: СпортАкадемПресс, 2012.
9. Лобанова О. Правильное дыхание М.: Мир, 2010.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 2011.
11. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте/учебно-методическое пособие СПб.: Речь, 2010.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе М.: АПК и ПРО, 2012.
13. Физическая реабилитация/учебник/под ред. проф. С.Н. Попова Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.
14. Фомина Л.И. Физкультурные занятия и спортивные игры М.: Просвящение, 2010.
15. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования М.: Академия, 2011.
16. Частные методики адаптивной физической культуры/учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) под ред. Л. В. Шапковой М.: Советский спорт, 2010.

Литература для обучающихся и родителей

1. Андраш Лукачи Игры детей мира М., 20010.
2. Барчукова Г.В. Игра, доступная всем/Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах М.: Знание, 2011.
3. Балайшите Л. От семи до (Твой первый старт) М.: ФиС, 2010.

4. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни М.: Альпина Паблишер, 2017.
5. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры Смоленск, 2010.
6. Зайдов А. Секреты здорового образа жизни М.: Drugoe Reshenie, 2014.

Приложение

Контрольно-оценочные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля

(1 года обучения)

ПОКАЗАТЕЛИ	ИНДИКАТОРЫ		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять комплекс адаптивных упражнений «Я могу»	Допускаются небольшие погрешности при выполнении упражнений	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень –не менее 5 баллов

Комплекс адаптивных упражнений «Я могу»:

– «Сильные ручки» *(упражнения на мышцы груди, мышцы трицепса, дельтовидные мышцы, двуглавая мышца плеча);*

– «Крепкие ножки» *(упражнения на четырёхглавые и двуглавые мышцы бедра, портняжные мышцы, икроножные мышцы);*

– «Тонкая талия» *(упражнения на прямые и косые мышцы живота);*

– «Гибкая спинка» *(упражнения на широчайшие мышцы спины, трапециевидные, ромбовидные мышцы).*

ПОКАЗАТЕЛИ	ИНДИКАТОРЫ		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять оздоровительные и дыхательные упражнения	Допускаются небольшие погрешности при выполнении упражнений	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень – не менее 5 баллов

Оздоровительные и дыхательные упражнения:

– упражнения на совершенствование и нормализацию *дыхания (выполняя эти упражнения, дышать следует свободно: при вдохе расширять ноздри и слегка разводить плечи; выдох делать протяжнее вдоха и завершать паузой, что благоприятствует естественному глубокому вдоху);*

– упражнение для нормализации диафрагмального дыхания *(исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь. После усиленного выдоха, завершенного паузой, сделать глубокий вдох с помощью диафрагмы (с выпячиванием живота); медленно и протяжно выдохнуть, втягивая живот (слегка нажимая на него пальцами рук) и на 2 сек. задержать дыхание);*

– упражнение для нормализации грудного дыхания *(исходное положение – то же. Сделать вдох верхней частью легких, расширяя грудную клетку (расправляя при этом плечи и отводя несколько назад локти); максимально сужая грудную клетку, произвести выдох, завершив его паузой (задержкой дыхания в течение 2 сек);*

– упражнение для нормализации полного дыхания (*исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь, одна ладонь на груди, другая на верхней части живота. Медленно вдыхать сначала нижней частью легких (выпячивая живот) и продолжать наполнение легких, расширяя грудную клетку; после паузы выдыхать протяжно, одновременно втягивая живот и сужая грудную клетку; завершить упражнение задержкой дыхания на 3 сек.);*

– упражнение для нормализации ритмичного дыхания с удлинением выдоха *(исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь. Выполнять полное дыхание, делая вдох на 2-3 счета, выдох – на 4-6);*

– упражнение для нормализации равномерного дыхания с активизацией выдоха **(***исходное положение – сидя или лежа на спине, ноги врозь. Полный глубокий вдох через нос и удлиненный, предельно полный выдох через рот, имитируя задувание свечи).*

Контрольно-оценочные средства и проверочные задания промежуточного и итогового контроля

(2 года обучения)

ПОКАЗАТЕЛИ	**ИНДИКАТОРЫ**		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение выполнять комплекс «Путь к успеху»	Допускаются небольшие погрешности при выполнении упражнений	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень –не менее 5 баллов

Комплекс упражнений «Путь к успеху»:

– упражнения с гантелями *(упражнения на мышцы груди, треглавые, двуглавые, дельтовидные мышцы плеча)*;

– прыжки со скакалкой *(упражнения на четырёхглавые, двуглавые мышца бедра, портняжные, икроножные мышцы)*;

– упражнения с мячом *(упражнения на прямые, косые мышцы живота, широчайшая, трапециевидная, ромбовидные мышцы спины)*.

ПОКАЗАТЕЛИ	**ИНДИКАТОРЫ**		
	Повышенный	**Продвинутый**	**Минимальный**
	10-9	**8-7**	**6-5**
Умение составлять небольшой комплекс разминки	Допускаются небольшие погрешности при выполнении упражнений	Упражнения выполняются с некоторым напряжением, допускаются 2-3 ошибки.	Упражнения выполняются с большим напряжением, допущено 4-5 ошибок.

Повышенный уровень – не менее 9 баллов
Продвинутый уровень – не менее 7 баллов
Минимальный уровень –не менее 5 баллов

Составить небольшой комплекс разминки

При подборе упражнений следует придерживаться определенной последовательности:

– ходьба или бег на месте;

– упражнения типа «потягивание» *(выполняются с движениями рук вверх-вниз по большой амплитуде в сочетании с дыханием (руки вверх, вдох, вниз – выдох))*;

– упражнения для рук *(отведения-приведения, махи, круговые движения)*;

– упражнения для мышц шеи *(наклоны, повороты головы без резких движений)*;

– упражнения для туловища *(в переднезаднем направлении – наклоны вперед и назад, и упражнения для косых мышц – повороты, наклоны в стороны)*;

– упражнения для ног *(выпады, приседания, махи вперед, назад, в стороны)*;

– упражнения в положении сидя и лежа *(поднимания ног, сгибания рук в упоре лежа)*;

– упражнения на растягивание;

– прыжки, медленный бег и ходьба на месте.

Оценочные средства, позволяющие контролировать и оценивать результаты обучения в соответствии с индикативными показателями:

– Изготовитель «Цифра медиа» Оздоровительный фитнес DVD, 2010;

– Крючок Е. С. Шейпинг содержание и методика оздоровительных занятий М.: Терра-Спор. Олимпия Пресс, 2011.