

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского  
края специальная (коррекционная) школа-интернат  
ст-цы Медвёдовской



Председатель педсовета  
*Е.Н. Капустина*

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью  
(с интеллектуальными нарушениями)  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный»**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: 1 год (40 часов)**

**Возрастная категория: от 8 до 12 лет**

**Состав группы: 8 человек**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 53700**

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Ковган Дмитрий Александрович

### **Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура - это подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, укрепления здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество. Работа с детьми, отнесенными к данной категории, в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свои особенности и требует особого подхода.

Организация образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется в соответствии с разрабатываемыми программами.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный» для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 о направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптивных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030

года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

### **Новизна программы**

Новизна программы состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования здорового ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

### **Уровень, объем и сроки реализации**

Программа имеет ознакомительный уровень - формирует развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально - этических и волевых качеств.

Срок обучения по программе - 1 год.

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - 40.

Возраст обучающихся: 8-12 лет.

### **Отличительная особенность программы.**

Программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живой атмосферы, помогающей развитию, коррекции и воспитанию ребенка. Программа составлена на основе учебной программы по предмету «Физическая культура» с учётом индивидуальных особенностей, возрастных категорий и интересов учащихся.

Программа составлена для охвата деятельностью дополнительного образования учащихся 1-4 классов. Занятия проводятся один раз в неделю.

Программа включает следующие разделы: футбол, гимнастика, легкая атлетика, теннис, игры.

**Цель:** расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг, содействовать всестороннему развитию личности.

#### **Задачи:**

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- содействие коррекции и развитию психических процессов;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

**В программе использованы методы и формы обучения:**

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

2. наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

3. методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)

- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.

- Самостоятельные занятия.

**В программе предусмотрены современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;

- информационно-коммуникационные технологии.

**Основные принципы программы:**

1. Сознательность и активность.

2. Наглядность.

3. Доступность и индивидуализация.

4. Динамичность.

**Ожидаемые результаты:** привить навыки здорового образа жизни.

**Разделы программы.**

**«Гимнастика».** В раздел включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения в лазанье - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

**«Легкая атлетика».** Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Значительны занятия по метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**«Игры».** Подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей, на коррекцию таких психических свойств, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность, на воспитание положительных личностных качеств, включены в тематику занятий. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**«Теннис».** Основной целью раздела является популяризация тенниса среди учащихся. Настольный теннис учит выносливости, терпению, достижению поставленных целей. Является одним из наиболее популярных и общедоступных видов спорта, в наибольшей степени способствующий задачам развития массовой физической культуры. Игра в теннис обеспечивает ребенку не только хорошее здоровье, но и способствует формированию в нем положительных личностных качеств, которые будут помогать ему в жизни. Положителен фактор безопасности - это исключение вредных нагрузок и травматизма. В программу включены упражнения на овладение техникой передвижений и стоек, на отработку универсальной хватки ракетки, на освоение техники ударов с лета (справа, слева), плоских и резаных ударов, техники ударов с отскоком. Упражнения на овладение техникой перемещений: ходьба, бег с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, упражнения на быстроту и точность реакции, упражнения с ракеткой и мячом на месте и в движении. Упражнения на освоение тактики игры

**«Футбол».** В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому, необходимо довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Комплексный характер игры в футбол обуславливает и комплексную методику тренировок, которая включает в себя тактико-техническую и физическую подготовку.

Обучение футбольной технике должно осуществляться по следующим этапам:

- овладение основными приемами обращения с мячом на месте и в движении в облегченных условиях и при учете основных тактических правил;
- усовершенствование техники на большой скорости и при максимальной точности и с применением финтов;
- овладение техникой с помощью комплексных упражнений и игровых форм с определенной физической нагрузкой в условиях, максимально приближенных к условиям футбольного матча.

### **Учебно-методическое планирование для обучающихся 8-12 лет**

| №<br>п\п | Наименование<br>раздела                               | Количество часов |        |          | Форма<br>контроля           |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|          |                                                       | всего            | теория | практика |                             |
| 1        | Вводное занятие                                       | 1                | 1      |          | Лекция, опрос               |
| 2        | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.<br>Прыжки | 19               | 6      | 13       | Лекция, соревнования, опрос |
| 3        | Гимнастика                                            | 4                | 1      | 3        | Лекция, практическая работа |
| 4        | Техника игры в футбол (мини – футбол)                 | 11               | 4      | 7        | Лекция, практическая игра   |
| 5        | Техника игры в настольный теннис                      | 3                | 2      | 2        | Лекция, практическая игра   |
| 6        | Итоговое занятие                                      | 2                | 1      | 1        | практическая игра           |
| ИТОГО:   |                                                       | 40               | 15     | 25       |                             |

### **Список литературы:**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
- Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
- Образовательные ресурсы сети Интернет.
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Амелина А.Н., Пашнина В.А. Азбука спорта: настольный теннис- Издательство Физкультура и спорт, 1999 г.
- Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой-ЛЕНИЗДАТ-1989
- Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд.Феникс,2005
- Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
- Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
- Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

- Пустырникова Л.Н. «Коньки», Москва «Просвещение»,1999.
- Губа В.П., Никитушкин В.Г., Гапеев В.И.- Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ, изд. Олимпия Пресс,2006.