

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принято»
на Педагогическом совете
ГБОУ школы № 25
Протокол № 3
от «16» декабря 2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
А.Б.Петрова
Приказ № 163
от «16» декабря 2022 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 месяцев

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 6 – 7 лет

Разработчик:
Иванова Татьяна Романовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная физическая культура» - это программа физкультурно-спортивной направленности, разработанная согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- СанПин2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г.

№ 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID- 19)»;

- Распоряжение комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы “Петербургские перспективы»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016г.

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196.

Понятие «ребенок с умственной отсталостью», принятое в российской коррекционной педагогике и специальной психологии, как и в большинстве других стран, охватывает разнообразную по составу группу детей, которых объединяет наличие органического повреждения коры головного мозга, имеющего диффузный, т.е. «разлитой», характер.

Поражение мозговых систем (главным образом наиболее сложных и поздно формирующихся структур), лежащее в основе недоразвития психики, возникает у этой категории детей на ранних этапах развития – во внутриутробном периоде, при рождении или в течение первых полутора лет жизни.

В структуре нарушения умственно отсталых детей, помимо интеллектуального компонента, имеются и своеобразные изменения в остальных сферах – двигательной и эмоционально-волевой.

Основным клиническим симптомом является недоразвитие высших мыслительных процессов и операций. К этому основному симптому присоединяются дополнительные симптомы, охватывающие и остальные сферы. Недостаточность сложных форм познавательной деятельности у некоторых детей протекает на фоне грубого нарушения поведения и организованных действий. Это дети с возбужденным типом нервной системы, отсутствием тормозных процессов.

Причины нарушения интеллекта многообразны. Все факторы, способные вызвать интеллектуальную недостаточность разделяются на наследственные (главным образом врожденные нарушения обмена веществ, которые вызывают изменения со стороны головного мозга) и обусловленные внешними воздействиями, которые действуют на развивающийся плод через организм матери во время беременности или повреждают мозг ребенка в возрасте до трех лет. Проявления умственной отсталости разнообразны и зависят от причин их вызвавших. Тем не менее, есть ряд признаков, характерных для всех вариантов заболевания:

- недоразвитее при умственной отсталости имеет тотальный характер и касается не только интеллектуальной деятельности, но и психики в целом;
- при общем тотальном поражении на первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности – абстрактного (отвлеченного) мышления.

На 2-3 году интеллектуальная недостаточность проявляется в особенностях поведения и игровой деятельности ребенка. Дети медленно овладевают навыками самообслуживания, не проявляют интереса к окружающим предметам, игры их отличаются простым манипулированием, непониманием требований игры.

В дошкольном возрасте продолжают обнаруживаться отсутствие побуждений к интеллектуальным играм и повышенный интерес к подвижным, нецеленаправленным играм. В эмоциональной сфере такие дети редко

проявляют сочувствие и привязанность к друзьям, родственникам, домашним животным и т.д.

Детям с нарушением интеллекта, свойственны замедление и непрочность процессов запоминания, эмоциональная незрелость, нарушения развития речи.

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70-100;
- легкая умственная отсталость: IQ 50-69;
- умеренная умственная отсталость: IQ 35-49;
- тяжелая умственная отсталость: IQ 20-34;
- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

При достаточном внимании и хорошей механической памяти дети с интеллектуальными нарушениями легкой степени выраженности способны к обучению по специальной образовательной программе, овладевают определенными трудовыми умениями и навыками и могут проявлять некоторую самостоятельность. С годами умственная отсталость становится менее заметной и возможна полная социальная адаптация человека с освоением несложных профессий.

Ребенок с интеллектуальными нарушениями испытывает трудности при взаимодействии со сверстниками, вследствие чего овладение средствами межличностного взаимодействия и кооперативными умениями происходит крайне медленно и вызывает значительные затруднения.

Структура психики умственно отсталого ребенка чрезвычайно сложна. Первичный дефект приводит к возникновению многих других вторичных и третичных отклонений. Нарушения познавательной деятельности и личности ребенка отчетливо обнаруживаются в самых различных его проявлениях. Нарушения речи при интеллектуальной недостаточности имеют системный характер и распространяются на все её функции: коммуникативную,

познавательную, регулирующую. Недоразвитие коммуникативной функции речи рассматривается как часть в структуре нарушения коммуникативной деятельности в целом. До конца дошкольного возраста у этих детей не формируется в достаточной степени словесная регуляция деятельности. Речь практически не интегрируется в процесс деятельности, а соответственно не оказывает на нее должного влияния. В связи с этим дети с нарушением интеллекта часто оказываются не способны вступать в игровые взаимодействия, создавать сюжетные рисунки и что-либо в соответствии с заранее сформулированным замыслом. Связь между действием, образами и словом возникает лишь в условиях специально организованного коррекционного обучения.

В подавляющем большинстве случаев нарушение интеллекта у детей сочетается с нарушенным развитием двигательной сферы. Основной причиной, затрудняющей формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, что, в свою очередь, является следствием недостаточного уровня развития координационных способностей и особенностей функционирования центральной нервной системы.

Умственно отсталые дети характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаются достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве.

Неловкость движений умственно отсталых детей обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности.

В развитии физических способностей дети с нарушением интеллекта существенно отстают от своих здоровых сверстников. Последствия раннего органического поражения ЦНС отражаются более всего на моторно-

двигательном развитии детей. Недоразвитие касается как общей, так и тонкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами (что является неотъемлемым условием ролевых, театрализованных игр). Термин «моторная неловкость» наиболее точно характеризует уровень развития двигательной сферы ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

Органическое поражение чаще всего затрагивает различные уровни мозговых структур, это выражается в:

- рассогласования между регулирующими и исполняющими органами;
- слабой сенсорной афферентации.

«Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеют дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации)».

Современные отечественные и зарубежные исследования демонстрируют статически достоверную взаимосвязь, между уровнем развития психических функций и уровнем развития физических способностей.

Однако двигательный анализатор коры головного мозга интенсивно развивается и совершенствуется, особенно в детский период. Умственно отсталые дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях. А при рационально - выстроенном педагогическом процессе и достаточном объёме двигательной активности эта способность совершенствуется.

Развитие двигательной сферы ребенка с нарушением интеллекта протекает в особых условиях. В раннем детстве это связано с инертностью нервных процессов и дефицитом взаимодействия сенсомоторных функций. В период среднего детства основным фактором своеобразия развития становится недостаточная функциональность механизма символического управления двигательными действиями. Поэтому она требует постоянного внимания со стороны педагога. Педагогическое целеполагание физического воспитания детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должно быть ориентировано на создание педагогических условий развития редуцированной формы двигательно-символической преднамеренности – двигательно-символической интенциональности.

Развитие скоростных способностей зависит от:

- состояния центральной и периферической нервной системы;
- психических функций (ощущение восприятия, внимания);
- уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.);
- особенностей характера и поведения.

Л.Н. Ростомашвили в своих исследованиях приходит к выводу, что на детей с особенностями интеллектуального развития влияет один или несколько из перечисленных факторов, что ограничивает их скоростные способности.

Лимитирующим фактором в развитии выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но главное - сниженная способность к волевым усилиям (Вишнякова Ю.Ю., 2016).

В развитии гибкости дети с лёгкой степенью умственной отсталости уступают нормально развивающимся сверстникам на 10 – 20%. Основными причинами являются нарушения нервной регуляции мышечного тонуса, слабое развитие межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул и внесуставных связок.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижные игры способствуют формированию жизненно важных качеств личности таких как: инициатива, целенаправленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, быстроту реакции, координации движений, ловкости. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Очень важно физически тренировать детей с раннего возраста.

Подвижная игра одновременно оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка.

Оздоровительное: совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Умственное: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

Актуальность программы

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься в по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Оздоровительная физическая культура», построенной на принципах:

- Адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;
- Оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;
- Вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.

– Включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. С семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Отличительной особенностью программы «Оздоровительная физическая культура» является развитие физических качеств детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) посредством подвижных игр.

Особенность программы заключается в том, что в ней предусматривается развитие физических качеств детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе обучения подвижным играм.

Адресат программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 5 лет до 7 лет. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приеме детей могут быть только медицинские показатели.

Уровень, объем и срок освоения программы. Стартовый уровень программы «Оздоровительная физическая культура» реализуется на ознакомительном уровне, создает условия для социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его физических способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Форма обучения – очная

Режим занятий – программа рассчитана на 5 месяцев обучения по 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на 5 месяцев обучения, составляет 40 часов.

Особенности организации образовательного процесса - является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнять, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Новизна Программы в сочетании воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей характерно деятельности.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

Словесные методы:

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

Наглядные методы:

применяются главным образом в виде показа *упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.* Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод *упражнений*; *игровой*; *соревновательный*; *метод круговой* тренировки. Главным из них является метод *упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как учащиеся овладели определенными знаниями и умениями.

Метод *круговой* тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. *Форма организации детей на занятии*: индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с двигательными, возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей, решает программные образовательные задачи физического развития в совместной деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также самостоятельной двигательной деятельности детей.

Цель и задачи программы

Цель программы – привлечение детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и мотивация их на занятия АФК, расширение двигательной активности, развитие физических качеств посредством подвижных игр, формирование здорового образа жизни.

Достижение поставленной цели программы раскрывается через следующие группы задач:

Обучающие:

- Сформировать базовые знания о физической культуре;
- Сформировать систему двигательных умений и навыков;
- Сформировать базовые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучить базовым техническим элементам;

Коррекционно-развивающие:

- Развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- Расширять функциональные возможности организма;
- Способствовать развитию социальной активности детей;

Воспитательные:

- Воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- Воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Цель воспитания – личностное развитие учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющееся:

1. В освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
2. В формировании опыта самоопределения;
3. В овладении учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных

компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Воспитательный компонент АДОП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Составители программы рассматривают занятие как лабораторию, где происходит развитие личности ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), его социализация, где ребенок и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

- Демонстрация детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- Подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- Применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- Включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

Воспитательные эффекты ДОП достигаются через:

- Актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) В процессе реализации АДОП;

- Организацию игровых учебных пространств;
- Обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся,
- Разработку современного образовательного и воспитательного контента;
- Содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;
- Проектирование игровых образовательных пространств;
- Организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	2	0	2	Опрос
1.1.	Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях. Понятие	1	0	1	опрос

	о физической культуре.				
1.2.	Теоретическая подготовка виды физических качеств человека. Понятие о гигиене.	1	0	1	опрос
2.	Подвижные игра для развития быстроты	0	8	8	Соревнование
2.1.	Развитие способности к быстрому реагированию на сигнал	0	2	2	игра-испытание
2.2.	Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью	0	2	2	полоса препятствий
2.3.	Развитие способности к быстрому началу движения	0	2	2	соревнование
2.4.	Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе	0	2	2	эстафета
3.	Подвижные игра для развития гибкости	0	12	12	игра
3.1.	Развитие активной гибкости	0	2	2	соревнование
3.2.	Развитие пассивной гибкости	0	2	2	Соревнование

3.3.	Развитие общей гибкости	0	2	2	Игра
3.4.	Развитие специальной гибкости	0	2	2	Соревнование
3.5.	Развитие динамической гибкости	0	2	2	Игра
3.6.	Развитие статической гибкости	0	2	2	Соревнование
4.	Подвижные игра для развития силы	0	4	4	Игра
4.1.	Развитие абсолютной силы	0	2	2	Соревнование
4.2.	Развитие относительной силы	0	2	2	Соревнование
5.	Подвижные игра для развития выносливости	0	10	10	Игра
5.1.	Развитие общей выносливости	0	2	2	Соревнование
5.2.	Развитие специальной выносливости	0	2	2	Эстафета
6.	Развитие силовой выносливости	0	2	2	Игра
6.1.	Развитие скоростной выносливости	0	2	2	Эстафета
6.2.	Развитие координационной выносливости	0	2	2	Эстафета
7.	Подвижные игра для развития ловкости	0	4	4	Игра

7.1.	Развитие общей ловкости	0	2	2	Игра
7.2.	Развитие специальной ловкости	0	2	2	Игра
Итого		2	38	40	

Теоретическая подготовка: Понятие о физической культуре. Влияние подвижных игр на различные системы организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. История возникновения подвижных игр. Виды подвижных игр. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры:

Игры для развития быстроты: «Два мороза», «Волк и стадо», «Мышеловка», «Угадай, кого поймали»

Игры для развития гибкости: «Лодочки», «Жираф», «Ящерицы»

Игры для развития силы: «Паучки», «Наездники», «Кенгуру», «Переправа»

Игры для развития выносливости: «Паровозик», «Северный и южный ветер», «Смена мест», «Чай – чай выручай»

Игры для развития ловкости: «Лягушки и цапли», «Медведь и пчелы», «Охотники и зайцы», «Волк во рву».

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по АДОП «Оздоровительная физическая культура» учащиеся овладеют следующими результатами.

Личностные результаты:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- Умение оказывать помощь своим сверстникам.

- Умение работать в команде

Предметные результаты:

- Формирование знаний о подвижных играх и их роли в укреплении здоровья;

- Умение соблюдать элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности

Коррекционно-развивающие результаты:

- Работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Коррекционные результаты:

- Развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей;

- Развитие гибкости

- Развитие быстроты

- Развитие выносливости

- Развитие ловкости

- Формирование и коррекция осанки;

- Профилактика и коррекция плоскостопия;

Оздоровительные результаты:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения

- Социальная адаптация детей,

- Приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	09.01.2023	31.05.2023	20	40	2 раза в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основным учебным местом для проведения занятий по подвижным играм являются спортивный зал детского сада.

Спортивный инвентарь:

- Гимнастические скакалки
- Гимнастические маты;
- Футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- Обручи
- Гимнастические палки
- Фитболы
- Насос для накачивания мячей;
- Стартовые флажки;
- Набивные мячи (1кг;2кг;5кг).

Спортивные снаряды:

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, и

двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей. Формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом категории обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Мониторинги (входной и итоговый) проводятся в середине января и мае соответственно. Результаты мониторинга заносятся в протокол (Приложение 1).

Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических качеств, обучающихся АДОП «Оздоровительная физическая культура» (Приложение 2).

Календарно-тематическое планирование

(группа 1)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях. Понятие о физической культуре.	1	09.01.2023	
2.	Теоретическая подготовка виды физических качеств человека. Понятие о гигиене.	1	09.01.2023	
3.	Подвижные игры для развития быстроты. Развитие способности к быстрому реагированию на сигнал. Подвижная игра «Два мороза»	1	16.01.2023	
4.	Подвижные игры для развития быстроты. Развитие способности к быстрому реагированию на сигнал. Подвижная игра «Волк и стадо»	1	16.01.2023	
5.	Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с	1	23.01.2023	

	максимальной скоростью. Подвижная игра «Мышеловка»			
6.	Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью. Подвижная игра «Угадай, кого поймали»	1	23.01.2023	
7.	Развитие способности к быстрому началу движения. Подвижная игра «Хитра лиса»	1	30.01.2023	
8.	Развитие способности к быстрому началу движения. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»		30.01.2023	
9.	Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе. Подвижная игра «Быстро возьми»	1	06.02.2023	
10.	Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе. Подвижная игра «Передал – сядь»	1	06.02.2023	
11.	Подвижные игра для развития гибкости. Развитие активной гибкости. Подвижная игра «Лодочки»	1	13.02.2023	
12.	Подвижные игра для развития гибкости. Развитие активной гибкости. Подвижная игра «Ящерицы»	1	13.02.2023	
13.	Развитие пассивной гибкости. Подвижная игра «Жираф»	1	20.02.2023	
14.	Развитие пассивной гибкости. Подвижная игра «Кошечка»	1	20.02.2023	
15.	Развитие общей гибкости. Подвижная игра «Туннель из обручей»	1	27.02.2023	
16.	Развитие общей гибкости. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	1	27.02.2023	
17.	Развитие специальной гибкости. Подвижная игра «Циркачи»	1	06.03.2023	
18.	Развитие специальной гибкости. Подвижная игра «Гигантские шаги»	1	06.03.2023	
19.	Развитие динамической гибкости. Подвижная игра «Передача мяча змейкой»	1	13.03.2023	
20.	Развитие динамической гибкости. Подвижная игра «Арки»	1	13.03.2023	

21.	Развитие статической гибкости. Подвижная игра «Летающий мяч»	1	20.03.2023	
22.	Развитие статической гибкости. Подвижная игра «Путаница»	1	20.03.2023	
23.	Подвижные игра для развития силы. Развитие абсолютной силы. Подвижная игра «Паучки»	1	27.03.2023	
24.	Подвижные игра для развития силы. Развитие абсолютной силы. Подвижная игра «Наездники»	1	27.03.2023	
25.	Развитие относительной силы. Подвижная игра «Кенгуру»	1	03.04.2023	
26.	Развитие относительной силы. Подвижная игра «Переправа»		03.04.2023	
27.	Подвижные игра для развития выносливости. Развитие общей выносливости. Подвижная игра « Паровозик»	1	10.04.2023	
28.	Подвижные игра для развития выносливости. Развитие общей выносливости. Подвижная игра « Северный и южный ветер»	1	10.04.2023	
29.	Развитие специальной выносливости. Подвижная игра «Смена мест»	1	17.04.2023	
30.	Развитие специальной выносливости. Подвижная игра «Чай – чай выручай»	1	17.04.2023	
31.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	24.04.2023	
32.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	24.04.2023	
33.	Развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Пустое место»	1	01.05.2023	
34.	Развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Караси и щука»	1	01.05.2023	
35.	Развитие координационной выносливости. Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»	1	08.05.2023	
36.	Развитие координационной выносливости. Подвижная игра «Сокол и голуби»	1	08.05.2023	

37.	Подвижные игра для развития ловкости. Развитие общей ловкости. Подвижная игра «Волк во рву»	1	15.05.2023	
38.	Подвижные игра для развития ловкости. Развитие общей ловкости. Подвижная игра «Лягушки и цапли»	1	15.05.2023	
39.	Развитие специальной ловкости. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	22.05.2023	
40.	Развитие специальной ловкости. Подвижная игра «Медведь и пчелы»	1	22.05.2023	

Календарно-тематическое планирование

(группа 2)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях. Понятие о физической культуре.	1	11.01.2023	
2.	Теоретическая подготовка виды физических качеств человека. Понятие о гигиене.	1	13.01.223	
3.	Подвижные игры для развития быстроты. Развитие способности к быстрому реагированию на сигнал. Подвижная игра «Два мороза»	1	18.01.2023	
4.	Подвижные игры для развития быстроты. Развитие способности к быстрому реагированию на сигнал. Подвижная игра «Волк и стадо»	1	20.01.2023	
5.	Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью. Подвижная игра «Мышеловка»	1	25.01.2023	
6.	Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью. Подвижная игра «Угадай, кого поймали»	1	27.01.2023	
7.	Развитие способности к быстрому началу движения. Подвижная игра «Хитра лиса»	1	01.02.2023	
8.	Развитие способности к быстрому началу движения. Подвижная игра «Гуси – Лебеди»		03.02.2023	
9.	Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе. Подвижная игра «Быстро возьми»	1	08.02.2023	
10.	Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе. Подвижная игра «Передал – сядь»	1	10.02.2023	
11.	Подвижные игра для развития гибкости. Развитие активной гибкости. Подвижная игра «Лодочки»	1	15.02.2023	

12.	Подвижные игра для развития гибкости. Развитие активной гибкости. Подвижная игра «Ящерицы»	1	17.02.2023	
13.	Развитие пассивной гибкости. Подвижная игра «Жираф»	1	22.02.2023	
14.	Развитие пассивной гибкости. Подвижная игра «Кошечка»	1	24.02.2023	
15.	Развитие общей гибкости. Подвижная игра «Туннель из обручей»	1	01.03.2023	
16.	Развитие общей гибкости. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	1	03.03.2023	
17.	Развитие специальной гибкости. Подвижная игра «Циркачи»	1	10.03.2023	
18.	Развитие специальной гибкости. Подвижная игра «Гигантские шаги»	1	15.03.2023	
19.	Развитие динамической гибкости. Подвижная игра «Передача мяча змейкой»	1	17.03.2023	
20.	Развитие динамической гибкости. Подвижная игра «Арки»	1	22.03.2023	
21.	Развитие статической гибкости. Подвижная игра «Летающий мяч»	1	24.03.2023	
22.	Развитие статической гибкости. Подвижная игра « Путаница»	1	29.03.2023	
23.	Подвижные игра для развития силы. Развитие абсолютной силы. Подвижная игра «Паучки»	1	31.03.2023	
24.	Подвижные игра для развития силы. Развитие абсолютной силы. Подвижная игра «Наездники»	1	05.04.2023	
25.	Развитие относительной силы. Подвижная игра «Кенгуру»	1	07.04.2023	
26.	Развитие относительной силы. Подвижная игра «Переправа»		12.04.2023	
27.	Подвижные игра для развития выносливости. Развитие общей выносливости. Подвижная игра « Паровозик»	1	14.04.2023	

28.	Подвижные игра для развития выносливости. Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Северный и южный ветер»	1	19.04.2023	
29.	Развитие специальной выносливости. Подвижная игра «Смена мест»	1	21.04.2023	
30.	Развитие специальной выносливости. Подвижная игра «Чай – чай выручай»	1	26.04.2023	
31.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	28.04.2023	
32.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	03.05.2023	
33.	Развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Пустое место»	1	05.05.2023	
34.	Развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Караси и щука»	1	10.05.2023	
35.	Развитие координационной выносливости. Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»	1	12.05.2023	
36.	Развитие координационной выносливости. Подвижная игра «Сокол и голуби»	1	17.05.2023	
37.	Подвижные игра для развития ловкости. Развитие общей ловкости. Подвижная игра «Волк во рву»	1	19.05.2023	
38.	Подвижные игра для развития ловкости. Развитие общей ловкости. Подвижная игра «Лягушки и цапли»	1	24.05.2023	
39.	Развитие специальной ловкости. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	26.05.2023	
40.	Развитие специальной ловкости. Подвижная игра «Медведь и пчелы»	1	31.05.2023	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. /Л.И. Пензулаева.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.-128с.*

2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. /Л.И. Пензулаева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.-112с.*
3. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи \ Под.ред. Г.А. Волковой.- СПб.:КАРО, 2005.-176 с.*
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. /Борисова М.М.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2012. – 48 с.*
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. -М.: Издательство ГНОМ и Д,2003.- 128 с.:ил.*
6. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е./ Физкультурные праздники в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2004.-128 с.:ил., ноты.- (Внимание: дети!)*
7. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. Изд.3-е, испр. И доп.М, «Просвещение», 1973.
8. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; Под ред. Г.П. Лесковой.-М.: Просвещение, 1981. – 160 с., ил.
9. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004.-72.*

**Протокол входного/итогового мониторинга физических качеств, обучающихся
АДООП «Оздоровительная физическая культура»**

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Быстрота		Скоростно-силовые качества	
			Бег 30 м. (сек.)		Прыжок в длину с места	
			Результат	Уровень	Результат	Уровень

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Гибкость		Сила	
			Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
			Результат	Уровень	Результат	Уровень

Критерии определения уровня физических качеств, мониторинга физических качеств, обучающихся АДОП «Оздоровительная физическая культура»

Бег на 30 метров	
Мальчики 6 – 8 лет	
Результат (с.)	Уровень
7,4 и более	Низкий
6,6 – 7,0	Средний
6,7 и менее	Высокий
Девочки 6 – 8 лет	
Результат (с.)	Уровень
7,7 и более	Низкий
6,9 – 7,1	Средний
6,8 и менее	Высокий

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	
Мальчики 6 – 8 лет	
Результат (см)	Уровень
0 и менее	Низкий
1 - 0	Средний
2 и более	Высокий
Девочки 6 – 8 лет	
Результат (см)	Уровень
1 и мене	Низкий
3 - 2	Средний
4 и более	Высокий

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
Мальчики 6 – 8 лет	
Результат (кол – во раз)	Уровень
6 и менее	Низкий
8 - 7	Средний
9 и более	Высокий
Девочки 6 – 8 лет	
Результат (кол – во раз)	Уровень
3 и менее	Низкий
5 - 4	Средний
6 и более	Высокий

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
Мальчики 6 – 8 лет	

Результат (см)	Уровень
109 и менее	Низкий
119 - 110	Средний
120 и более	Высокий
Девочки 6 – 8 лет	
Результат (см)	Уровень
91 и менее	Низкий
99 - 92	Средний
100 и более	Высокий