

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»
города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического
совета МАУДО «СДЮТурЭ»
от «08» 09 2021 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Академия здоровья»**

Автор-составитель:

Козлова Наталья Александровна
педагог дополнительного образования

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 6-16 лет

Новотроицк, 2021 г.

Учащиеся, имеющие отклонение в состоянии здоровья, включая хронических больных и инвалидов одного возраста, как правило, не представляют собой одну квалификационную группу по своим психофизическим возможностям. Для оптимизации учебно-тренировочного процесса при занятиях по программе, предусмотрено дифференцирование детей на типологические группы с учетом уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма учащегося.

Физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных признаков организма. Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития детей и подростков, являются длина (рост) и масса тела.

Отделение АФК считает своей основной миссией адаптацию учащихся к жизни в современном обществе на основе становления личности школьника. Исходя из неоднородности контингента учащихся, главный акцент в своей деятельности отделение делает на учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Учебно-воспитательный процесс строится таким образом, чтобы каждый учащийся (по своим возможностям) был вовлечен в активную деятельность в зоне своего ближайшего развития, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в школе комфортно.

Актуальность целесообразность программы

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Программа по адаптивной физической культуре предназначена для дополнительного физкультурного образования обучающихся спортивно-оздоровительных групп для детей с ограниченными возможностями здоровья с 6 до 16 лет.

Цель адаптивной физической культуры направлена:

- на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него

оптимального психофизического состояния, представляет каждому учащемуся, имеющему отклонения в состоянии здоровья возможность реализовать свои творческие потенциалы и достичь улучшения результатов;

- на максимальную самореализацию человека в новых условиях, максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния.

Отличительные особенности программы.

Общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре (АФК) разработана в целях сопровождения учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и детей-инвалидов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), ДЦП, ЗПР. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

Общеразвивающая программа АФК включает в себя как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения учащимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

У многих детей с ДЦП нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с ДЦП. В ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

Данная программа представляет описание основных организационно-педагогических и методических аспектов работы тренеров-преподавателей с учащимися с учетом современных требований, раскрывает формы и показывает значимость регулярной совместной работы с медицинским персоналом школы, с родителями, по укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки ребят, пропаганде знаний по медицине и гигиене, формированию здорового образа жизни. Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель: повышение уровня физической подготовленности детей с ОВЗ и инвалидностью и улучшения их социальной адаптированности, реабилитация двигательных функций организма.

Задачи:

- развитие физических качеств учащихся;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- Обучение технике правильного выполнения упражнений.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма

учащихся;

- Активизация защитных сил организма;
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- Повышение физической активности органов и систем организма;
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Воспитательные задачи:

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 6 –16 лет.

Условия набора детей: принимаются дети, желающие заниматься адаптивной физической культурой.

Срок освоения программы:

Срок реализации общеразвивающей программы по АФК – 3 года.

Форма обучения – очная

Для всех групп занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Название группы	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст учащихся

--	--	--	--

	группа «А»	группа «Б»		
Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	8	3	6-16 лет	6

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащиеся разделены на группы – «А» и «Б» с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса при занятиях адаптивной физкультурой предусмотрено дифференцирование учащихся на типологические группы:

- с учётом развития физических качеств
- с учётом возраста учащихся

Группы	Контингент учащихся	Перечень заболеваний
группа «А»	Школьники и дошкольники имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями	Болезни носа, горла, бронхолегочные заболевания, не осложнённые кардиты, вегетососудистая дистония, нарушения обмена веществ (ожирение) I-II ст., отклонения со стороны нервной системы (отставание в психомоторном развитии, минимальная мозговая дисфункция), нарушения осанки, плоскостопие.
группа «Б»	Школьники и дошкольники имеющие тяжёлые необратимые изменения в деятельности органов и систем организма	Органическое поражение сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокую степень миопии с изменением глазного дна, хронические аллергозы и бронхиальная астма, тяжёлые кардиты, пороки сердца, нарушения обмена веществ (ожирение) II-III ст., детский церебральный паралич.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;

- восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- соревнования.

Этап подготовки	Количество учащихся		Количество занятий в неделю	Длительность отдельного занятия (час)	
	группа «А»	Группа «Б»			
1 год обучения	6-8	1-3	3	1	108
2год обучения	6-8	1-3	3	1	108

3 год обучения	6-8	1-3	3	1	108
-------------------	-----	-----	---	---	-----

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

**Примерный годовой план – график распределения учебных часов
для спортивно-оздоровительных групп 1 –го года обучения**

Разделы и средства подготовки		
	1А	1 Б
1. Развитие физических качеств	22	15
1.1 Развитие быстроты		
1.2 Развитие общей выносливости		
Развитие скоростно-силовых качеств		
Развитие гибкости		
2. Общеразвивающие упражнения	15	18
3. Корректирующие и специальные упражнения (по заболеваниям)	12	20
4. Атлетические упражнения	11	8
4.2 Упражнения с гантелями		
5. Гимнастические упражнения	10	12
5.1 Строевые упражнения, ходьба, ОРУ		
6. Ритмопластика	9	10
6.1 Ритмические упражнения		
6.2 Ф и т б о л - гимнастика		
7. Рекреационные мероприятия	7	5
8. Воспитательно-образовательные мероприятия	6	6

9. Теоретическая подготовка	6	6
10. Вариативная часть	5	5
1. Участие в соревнованиях (в т. ч. сдача нормативов, проведение тестирования)	5	3
Всего часов:	108	108

Содержание программы

Теоретическая подготовка

В процессе учебно-тренировочных занятий дети знакомятся с наиболее важными сведениями, необходимыми для физкультурного образования. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с активным участием учеников в период отдыха в течение 5-10 минут и непосредственно во время тренировки. Она тесно связана с физической, моральной и волевой подготовкой в качестве элемента практических знаний и содержит краткие данные по технике изучаемых упражнений, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий. Материал бесед согласуется с задачами, решаемыми на занятии.

Физическая подготовка. Развитие физических качеств

Отличительной особенностью упражнений общеразвивающего характера является их определенное, направленное воздействие на организм. При выполнении данных упражнений нагрузка увеличивается постепенно. Общеразвивающие упражнения применяются в подготовительной части и служат для подготовки функциональных систем организма к решению задач основной части занятий. После овладения техникой выполнения, эти упражнения могут применяться в круговой тренировке, либо выполняться игровым методом.

В этот раздел включены комплексы упражнений направленные на предупреждение возможных нарушений физического развития у детей:

- Для формирования правильного дыхания
- Для профилактики нарушений осанки
- Для развития моторики рук
- Для профилактики плоскостопия
- Для развития равновесия и координации движения

Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств характеризуется ускоренным развитием именно в младшем школьном возрасте. Развитие скоростно-силовых качеств определяет уровень развития остальных физических качеств.

Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств необходимо, чтобы частота сердечных сокращений при выполнении упражнений составляла 150-180 ударов в минуту, а продолжительность упражнения – 2-4 минуты.

Необходимо также оптимальное сочетание нагрузки и отдыха при выполнении упражнений. Для развития скоростно-силовых качеств и быстроты целесообразно, чтобы продолжительность отдельного упражнения составляла 5-8 секунд. Необходимо выполнять 5-7 упражнений с интервалом отдыха между упражнениями по 5-8 секунд.

Специальная физическая подготовка

Атлетические упражнения

Атлетические упражнения - это упражнения с использованием специальных отягощений. В качестве отягощений в атлетической гимнастике используются штанга, диски, гири, гантели, а также эспандеры, резиновые жгуты и блочные тренажерные комплексы. Выбор упражнений, средств отягощения, дозировка величины отягощения, объем и интенсивность силовой нагрузки проводится в соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося, уровнем его физического развития и функциональными возможностями организма.

Корректирующие и специальные упражнения

Комплексы корректирующих и специальных упражнений применяются, учитывая особенности физического развития детей, нарушения функциональных систем организма в зависимости от хронических заболеваний детей и специфику нарушений двигательной сферы учащегося. Эти упражнения направлены на улучшение работы систем организма и развития компенсаторных возможностей организма.

Специальная техническая подготовка

Гимнастические упражнения

Основная гимнастика располагает богатейшим арсеналом средств, позволяющих обеспечивать разностороннее воздействие на организм аномального ребёнка. Гимнастические упражнения способствуют развитию способности точно дифференцировать мышечные усилия, а строевые упражнения – организации занимающихся.

Ритмопластика

В разделе ритмопластика для учащихся младшей возрастной группы

СОГ 1А и для учащихся групп Б предусмотрены упражнения различных уровней сложности:

1 уровень:

Отстукивание или прохлопывание заданного ритма; ходьба с хлопками в различном темпе; ходьба с музыкальным сопровождением; выполнение движений под музыку; движение с проговариванием слов – «пи – ли пи - ла, ру – би то –пор, сту - чи мо– ло – ток и т. д.; на четный счет – выполнение движений, на нечетный – остановка; ходьба с замедлением, ускорением, переходом на бег; передвижение с характером музыки; выдвигание ноги вперед, в стороны; парные, групповые упражнения под музыку; полуприсед, прыжки; движения «голопа» и «польки» по кругу; выполнение упражнений под музыку вальса, польки, марша; ОРУ под музыку – в разном темпе, с предметами; прыжки со сменой положения ног, с поворотами; ходьба с хлопками под правой, левой ногой.

1 уровень:

«Насос и надувная кукла». Выполняется в парах. Один изображает дутую куклу, второй накачивает ее, затем кукла опять сдувается.

«Снеговик». Мышцы напряжены, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

«Пригрело солнышко, снеговик начал медленно таять», - мышцы расслабляются. «Как живешь?» Дети отвечают на вопрос «Вот так» и изображают жестом. Как живешь? А плывешь? Как бежишь? Вдаль глядишь? Ждешь обед? Машешь вслед? Утром спишь? А шалишь?

1 уровень: Считалочка

1 – 2 острова	два хлопка, полукруг одной рукой, затем другой
3 – 4 мы приплыли	два хлопка, «волны»
5 – 6 сходим здесь	два хлопка, по очереди: правая ладонь вниз, левая вверх
7 – 8 сколько сосен	два хлопка, по очереди руки вверх
9 – 10 мы в пути	два хлопка, пальцами изобразить шаги
До считал до десяти	ладонь правой руки – на голову тыльная сторона левой руки – под подбородок ладонь правой руки – на правую щеку ладонь левой руки – на левую щеку правая рука вперед, левая рука вперед хлопок

«Ёжик». И. п. – лежа на спине, руки вдоль головы. «Ёжик

съежился, свернулся, развернулся, потянулся (на живот), 1 – 5 (лодочка), ёжик съежился опять».

«Марионетки». И. п. – о. с. Хлопок – резко импульсивно принять любую позу и т. д. Аналогично и. п. может быть лежа, сидя, стоя.

«Скульптор». В парах. Слепить несуществующее, фантастическое создание, придумать имя.

Фитбол - гимнастика

3 При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с мячом в руках в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа и др.), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т. д.

4 Мяч как опора применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лежа (мяч под спину, под живот, под бок, а также лежа на спине мяч под ногами и т. д.)

5 Можно использовать мяч и как ориентир при выполнении различных игр, эстафет (обежать мяч и т. д.), а также при выполнении таких упражнений, как наклон назад прогнувшись из положения стоя на коленях до касания руками мяча или наклон вперед из положения в седее ноги врозь и т. д.

6 Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц, рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия.

7 Мяч как отягощение (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях: стоя, лежа и т. д. для различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры.

8 Мяч можно использовать как препятствие для перешагивания, перепрыгивания и различных видов прокатывания на нем (на животе – вперед и назад, в седее – вправо и влево).

9 Фитболы применяются и в качестве массажера при выполнении упражнений в парах. Один занимающийся лежит на животе, другой с мячом в руках выполняет массажные движения по спине партнера (прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения).

10 Упражнения с фитболами включаются в обычные физкультурные занятия во всех возрастных группах как часть занятия, а также в специальные занятия лечебной гимнастикой, проводимые с группой детей (5-8 человек) или индивидуально в оздоровительных и ортопедических группах.

Восстановительные и рекреационные мероприятия

Главная цель восстановительных и рекреационных мероприятий - оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных учащимися в ходе учебных занятий. Основные задачи восстановительных и рекреационных мероприятий это обеспечение отдыха, повышение настроения, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, преодоление психологических комплексов. Для решения этих задач используются мероприятия способные переключить внимание учащихся, позволить им получить удовольствие от общения, отдохнуть и восстановить физические и духовные силы:

- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе нетрадиционных;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- прогулки в лес;
- посещение музея, выставок;
- экскурсии;
- тематические праздники.

Соревнования

Фактор соперничества в состязаниях создаёт особый эмоциональный физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений. Соревнования проводятся по календарному плану, согласно схеме распределения материала. Проводятся соревнования по различным видам (настольный теннис, шашки, пионербол, плавание и др.). А также соревнования по программе «Весёлые старты», куда входят 7-8 эстафет. Для подготовки и судейства соревнований привлекаются старшие обучающиеся групп .

Проводятся тестирования в форме соревнования, с обязательным награждением победителей и призёров.

Контрольно-переводные испытания

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений.

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год. В ходе мониторинга определяется уровень развития физических качеств учащихся в динамике.

Воспитательные мероприятия

- групповые и индивидуальные беседы, лекции;

- проведение торжеств, посвященных праздникам;
- торжественное подведение итогов соревнований;
- поощрение учащихся за успехи.

Планируемые результаты реализации программы:

Результатом реализации программы является:

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- улучшить уровень развития скоростно-силовых качеств и выносливости.

Оценка результативности на начальном этапе: Для оценки физической подготовленности учащихся следует один раз в два месяца проводить мониторинг физических качеств занимающихся.

В конце года: Показателями эффективности занятий детей с ОВЗ и инвалидностью по программе является улучшение состояния их здоровья и физической подготовленности. Разработаны шкалы, содержащие показатели уровней развития физических качеств.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные документы:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»; статьи 2 часть 16 ФЗ №273 (закреплено понятие «обучающийся с ограниченными возможностями

- в здоровье»);
2. Федерального закона от 14.12.2007г. № 239 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 3. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
 4. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 5. Постановления Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 41 «Об Утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;
 6. Приказа Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Информационные ресурсы:

www.f-nasideti.ru

1. www.inclusion/vzaimodeystvie.ru
2. www.cmpkmurmansk.ucoz.ru
3. Пособие для врачей «Организация и методика проведения урока физической культуры для детей-инвалидов в образовательных учреждениях» - Москва, 2005г.
4. Дэвид Вернер. Реабилитация детей-инвалидов - «Филантроп», 1995г.
5. Шмелева М.И., Элькина К.Н. Лечебная физкультура для детей перенесших костно-суставной туберкулез – Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 1963г- 283с.

