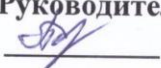
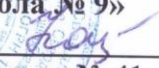


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
"Екатеринбургская школа №9, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы"

Согласовано
Методическое объединение
Протокол № 1
от 28 августа 2024 г.
Руководитель ШМО
 Е.В.Папулова



Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская
школа № 9»

 И.И. Кашина
Приказ № 41 от 28.08.2024г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 1 год/34 недели

Автор-составитель:
Епифанова Наталья Сергеевна
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург 2024

Оглавление	Диагностический лист	Ошибка! Закладка не определена.
Пояснительная записка		3
Календарный учебный график.....		6
Содержание программы.....		9
Материально-технические условия		9

Диагностический лист

Число детей: 12

Возраст обучающихся:

Подростковый 8-11 лет

Нозологическая категория:

Задержка психического развития/задержка психоречевого развития

Особенности развития:

Испытывают трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка. Контакт с нормативно развивающимися сверстниками вызывает затруднения или у ребенка нет (недостаточный) опыта общения со здоровыми детьми. Повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха. Имеет индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.). Имеет индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов - памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоении данной программы

Пояснительная записка

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» далее «ОФП» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- ☐ Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ☐ Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании»;
- ☐ Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- ☐ Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- ☐ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ☐ Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020г. № 61573);
- ☐ Постановление Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 35.98-20 «Санитарноэпидемиологические 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)»

(Зарегистрирован в Минюсте РФ 03.07.2020г. № 58824;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р);
- Распоряжение Правительства Свердловской области от 04.07.2019 г. №319-РП «О реализации мероприятий по поддержке образования детей с ОВЗ Свердловской области в рамках Федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ СО «Екатеринбургской школы №9»; □ Локальные акты образовательного учреждения.

Общая информация:

Дети с ограниченными возможностями здоровья меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Это создает, помимо имеющегося заболевания, предпосылки для развития дополнительных отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и т. д. Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственно ту связь ребенка с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом.

Новизна и актуальность:

Актуальность разработки данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. Занятия по данной программе придают уверенность в своих силах, дают возможность почувствовать себя равноправным членом общества.

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в:

Сущность воспитания и обучения ребенка с задержкой психического развития (ЗПР) состоит из всестороннего развития личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребенка – психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Цель реализации программы содержит специальную коррекционно-развивающую составляющую: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и коррекция отклонений в физическом развитии детей с ЗПР средствами физической культуры.

Среди задач обучения и воспитания особое внимание уделяется специальным задачам коррекционно-развивающей направленности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

Задачи:

Образовательные (программные):

- формирование двигательных умений и навыков, которые ребенок с ЗПР не может освоить самостоятельно из-за патологических изменений двигательной сферы;
- повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития, укрепление общего состояния организма;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Метапредметные:

- развитие потребности в здоровом образе жизни и осознанном отношении к своим силам, преодолению необходимых физических нагрузок для полноценного функционирования организма;
- развитие внимания, памяти, моторики, улучшение пространственной ориентации;
- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция нарушений.

Уровень сложности: Базовый

Форма обучения:

Очная

Форма реализации:

Групповая

Периодичность:

2 раза в неделю

Продолжительность одного занятия: 40

минут

Планируемые результаты освоения программы:

Учащиеся знают и понимают:

- значение физических упражнений для здоровья;
- значение режима дня;
- значение профилактики формирования когнитивных и поведенческих нарушений;

- значение правильной осанки;
- простейшие правила охраны и укрепления здоровья;
- правила личной гигиены;
- правила закаливающих процедур.

Умеют:

- принимать правильную осанку и проверять ее правильность;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений);
- подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

Формы проведения итоговой реализации программы:

Начальный контроль:

- умение принимать правильную осанку;
- умение ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений).

Промежуточная аттестация:

- умение принимать правильную осанку, ориентироваться в пространстве;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений), подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки;
- навык соблюдения правил личной гигиены, правил закаливающих процедур.

Аттестация по завершении реализации программы:

- умение выполнять упражнения на растягивание;
- дыхательные упражнения; движения на развитие координации;
- умение принимать правильную осанку и проводить зрительный самоконтроль;
- умение оказывать простейшую помощь при ожогах и ушибах.

Календарный учебный график

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 30 мая

Сроки проведения каникул:

Осенние: 26.10.2024-04.11.2024 гг.

Зимние: 29.12.2024-08.01.2025 гг.

Весенние: 22.03.2025-30.03.2025 гг.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	первый	34	68	68	2 раза в неделю.

Учебно-тематический план.

№п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	<i>Теория.</i>	1
	Беседа «Физическая культура и спорт». Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	
2.	<i>Легкая атлетика.</i>	11
	Бег на короткие дистанции 30 метров.	
	Бег на короткие дистанции 30-60 метров.	
	Старты. Стартовый разгон с высокого старта.	
	Старты. Стартовый разгон с низкого старта.	
	Финиширование.	
	Бег на короткие дистанции 30-60 метров.	
	Эстафетный бег.	
	Бег на средние дистанции.	
	Бег на средние дистанции.	
	Кроссовая подготовка.	
	Кроссовая подготовка.	
3.	<i>Общая физическая подготовка.</i>	4
	Упражнения для развития силы.	
	Упражнения для развития силы.	
	Упражнения для развития быстроты.	
	Упражнения для развития быстроты.	
4.	<i>Баскетбол.</i>	19
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения.	
	Стойки и перемещения.	
	Остановки и повороты.	
	Ловля и передача мяча на месте.	
	Ловля и передача мяча на месте.	
	Ловля и передача мяча в движении.	
	Ловля и передача мяча в движении.	
	Броски в корзину с места.	
	Броски в корзину с места.	
	Броски мяча в корзину с места и в движении.	

	Броски мяча в корзину с места и в движении. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Техника овладения мячом и противодействия (перехват, вырывание, выбивание мяча). Техника овладения мячом и противодействия (перехват, вырывание, выбивание мяча). Тактика нападения. Учебная игра. Тактика защиты. Учебная игра. Учебная игра.	
5.	<i>Футбол.</i> Правила техники безопасности на занятиях футболом. Стойки и перемещения. Удары по мячу. Остановка (прием) мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Тактика игры. Учебная игра.	7
6.	<i>Пионербол.</i> Правила безопасности на занятиях пионерболом. Передачи мяча. Передачи мяча. Передачи и подача мяча. Подача мяча. Правила игры в пионербол. Учебная игра. Правила игры. Учебная игра.	6
7.	<i>Общая физическая подготовка.</i> Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития выносливости.	4
8.	<i>Легкая атлетика</i> Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Метание малого мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние. Прыжки с места. Прыжки с места.	16

	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на короткие дистанции 30 -60 м. Бег на короткие дистанции 30-100 метров. Передача эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.	
	Итого	68 часов

Содержание программы

Программа включает теоретические и практические занятия.

Теория: Значение общеразвивающих упражнений для организма. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

Практические занятия:

- ходьба, бег и беговые упражнения, общеразвивающие упражнения.
- упражнения для формирования координации движений.
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на гимнастической стенке;
- отработка техники владения мячом при игре в баскетбол, футбол, пионербол.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основу организации занятий определяют следующие принципы:

Системность. Развитие ребенка – процесс, в котором взаимосвязаны, взаимозависимы и взаимообусловлены все компоненты. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка.

Комплексность (взаимодополняемость). Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной функции (например, познавательной) определяет и дополняет развитие других (физических, творческих).

Соответствие возрастным и индивидуальным возможностям. Реализация программы должна осуществляться (строиться) в соответствии с психофизиологическими закономерностями возрастного развития, с учетом состояния здоровья, факторов риска. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребенку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий и повышению эффективности и дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном «подтягивании» дефицитарных (отстающих) функций.

Постепенность и систематичность в освоении и формировании физических, духовнозначимых функций, следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

Повторность (цикличность повторения) материала, позволяющая формировать и закреплять механизмы реализации функции.

Методы проведения занятий:

Основными методами, используемыми на занятиях, являются: наглядный, объяснительно иллюстративный метод обучения, практический, включающие в себя:

- объяснение, команду, счет, задание, разбор, поэтапное разъяснение заданий, методические указания, оценку;
- разучивание упражнений по частям и в целом;
- игровые методы, повышающие интерес к занятиям;
- демонстрацию наглядного материала, показ упражнений педагогом, звуковую сигнализацию;
- практическое выполнение упражнений.

Методическое обеспечение видами продукции:

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо следующее оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, стойки баскетбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи, рулетка.

Разработки игр, планирование бесед, игр, соревнований и т.д.

Анализ и интерпретация данных оценочных процедур предполагает: развитие индивидуальных способностей каждого обучающегося.

Материально-технические условия Архитектурная среда предполагает:

☐ Доступность.

Необходимо обеспечить общие требования в соответствии с нормами СанПиН, специальные требования отсутствуют (за исключением особых случаев, отраженных в рекомендации ПМПК, ИПРА) Безопасность:

- ☐ Необходимо обеспечить наличие световой и звуковой индикации тревожных кнопок (пожарной, эвакуационной, указателя на запасной выход);
- ☐ Размещенные наглядные правила безопасного поведения на стендах;
- ☐ Символы, предупреждающие об опасности, светозвуковой сигнал, для быстрого привлечения внимания обучающегося в чрезвычайных ситуациях.
- ☐ Технические средства ☐ Получение информации Организация деятельности: ☐ Учебники / пособия / дидактические материалы.

Алгоритмизация деятельности:

- ☐ Необходимо адаптировать материалы в соответствии с возможностями ребенка; ☐ Использование наглядных пошаговых планов занятия с обязательной предварительной консультацией.

Реализация деятельности:

- ☐ В работе необходимо использовать наглядные и практические методы;

- Использовать простые пошаговые схемы, алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

Результат:

- в соответствии с направленностью АДОП;
- в соответствии с интегративными социально-значимыми качествами личности (социализация и инициативность).

Специальные методы:

- рекомендуется использовать наглядные и практические методы,
- использовать простые пошаговые схемы, □ алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

Кадровые:

- Программу реализует Епифанова Наталья Сергеевна, педагог дополнительного образования.
- ППС участников образовательных отношений сопровождается педагогом-психологом.
- Наличие консультационной помощи педагога-психолога осуществляется по запросу участников образовательных отношений и при необходимости.
- Техническое сопровождение обучающегося (ассистент, помощник) при необходимости осуществляется родителями, законными представителями.
- Обеспечить при наличии рекомендаций ПМПК и при наличии специалистов в организации помощь ассистента.