

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

«Принято»
на Педагогическом совете
ГБОУ школы № 25
Протокол № 5
от «28» августа 2024 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-13 ЛЕТ

Разработчик:

Казаков Владимир Васильевич
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2024**

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее АДОП «Спортивные игры») разработана согласно нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) без различия пола в возрасте 7-13 лет.

Ограничениями при приёме могут быть только медицинские показатели.

Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области – не требуется.

Наличие базовых знаний – не требуется.

Наличие специальных способностей - не требуется.

Наличие определенной практической подготовки по направлению программы – не требуется.

Физическое здоровье детей – отсутствие противопоказаний.

Актуальность программы

В развитии физических способностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) существенно отстают в развитии как общей, так и тонкой 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.

Дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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).

Основой спортивных игр являются естественные движения человека. Занятия спортивными играми способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость спортивных игр объясняются общедоступностью и большим разнообразием, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия спортивными играми развивают быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства. Разнообразие упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола.

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 по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные игры», 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, его успешности, социальной адаптации.

Уровень освоения

Общекультурный уровень программы «Спортивные игры» 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.

Объем и срок освоения: программа рассчитана 36 недель год обучения по 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на 1 год обучения, составляет 72 часа.

Цель программы – создание условий для физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) посредством физической культуры через включение в спортивные игры.

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;
- обучать методике самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

коррекционно-развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся.

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.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

По окончании обучения по АДОП «Спортивные игры» 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определить цель занятия;
- умение составлять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих упражнений;

Предметные результаты:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Коррекционно-развивающие результаты:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Коррекционные результаты:

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей,
- формирование и коррекция осанки;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- 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.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- текущий;
- итоговый контроль (Приложение 1-3).

В реализуемой АДОП «Спортивные игры», используются следующие формы выявления результатов:

- опрос
- игра-испытание
- эстафета.

Организационно-педагогические условия реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации – русский

Форма обучения – очная

Особенность реализации программы заключается в том, что в ней предусматривается ознакомление и овладение детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начальными навыками различных видов спортивно-оздоровительной деятельности.

Условия набора и формирования групп: В группу от 5-7 человек, принимаются практически все учащиеся, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Формы организации и проведения занятий:

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, игре. Для этой цели учитель использует: *объяснение, рассказ, 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.* Главным из них является метод *упражнений,* который предусматривает многократные повторения движений.

Форма организации детей на занятии: индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие.

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

Материально-техническое оснащение

Основным учебным местом для проведения занятий по спортивным играм, является спортивный зал школы.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные, волейбольные и теннисные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- батут;
- кегли;
- фитболы;
- набивные мячи (1кг;2кг).

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

Кадровое обеспечение: педагог, реализующий АДОП должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование, соответствующее направлению АДОП.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	4	0	4	
1.1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми на стадионе, в спортивном зале. Понятие о физической культуре.	1	-	1	опрос
1.2	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена	1	-	1	опрос

	обуви и одежды.				
1.4	Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.	2	-	2	опрос
2.	Физическая подготовка	1	29	30	
2.1	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Гимнастические упражнения.	1	3	4	опрос
2.2	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	-	4	4	игра-испытание
2.3	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, броски, ловля;	-	6	6	эстафета
2.4	Упражнения для мышц туловища и шеи.	-	4	4	игра-испытание
2.5	Комплекс упражнения с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.	-	8	8	эстафета
2.6	Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	-	4	4	эстафета
3	Легкая атлетика	0	9	9	
3.1	Ходьба, Бег, Прыжки	-	6	6	эстафета
3.2	Метание	-	3	3	эстафета
4	Спортивные и подвижные игры	0	29	29	
Итого		1	71	72	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

«Спортивные игры»

на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2024	26.05.2025	36	2	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу (академ. час = 40 мин.)

**«Информационная карта
освоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные игры» обучающимися»**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа: «Спортивные игры»

Педагог _____ дополнительного
образования _____

Группа и год обучения: _____ Дата заполнения: _____

№ п/ п	ФИО обучающе гося	Возрас т	Показатели									Общий суммар ный балл	Уровен ь освоени я
			Личностны е результаты			Метапредме тн ые результаты			Предметны е результаты				
			Л 1	Л 2	Л 3	М1	М2	М3	П 1	П 2	П 3		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													

Каждый показатель оценивается по пятибальной шкале, итоговый результат развития знаний, умений и навыков обучающихся рассматривается как среднее по всем выделенным показателям, что определяет общий уровень развития (освоения) образовательной программы.

Низкий уровень: от 0 до 15

Средний уровень: от 16 до 30

Высокий уровень: от 31 до 45

Личностные результаты

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Л1	Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении АДОП	<p>низкий уровень (интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне);</p> <p>- средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим обучающимся);</p> <p>- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно)</p>	<p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p>	Педагогическое наблюдение Опрос
Л2	Доброжелательность и чувство взаимопомощи в коллективе	Проявление нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность и чувство взаимопомощи в коллективе)	<p>- низкий уровень умений (проявление нравственных качеств выражено слабо);</p> <p>- средний уровень умений (проявление нравственных качеств выражено средне);</p> <p>- высокий уровень умений (проявление нравственных качеств выражено в достаточной степени).</p>	<p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p>	Педагогическое наблюдение
Л3	Социальная адаптация	Способность взаимодействовать с социальной средой, анализировать текущие социальные ситуации	<p>- низкий уровень (навык слабо представлен);</p> <p>- средний уровень (навык присутствует и выражен средне);</p> <p>- высокий уровень (навык выражен в достаточной степени).</p>	<p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p>	Педагогическое наблюдение

Метапредметные результаты

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
М1	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	- низкий уровень (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива при решении творческой задачи); - средний уровень (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога); - высокий уровень (учащийся бесконфликтно и продуктивно действует в соответствии со своей функцией и ролью)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение Беседа
М2	Умение слушать и слышать	Адекватность восприятия информации	- низкий уровень умений (обучающийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (воспринимает информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом); - высокий уровень (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение
М3	Умение	Свобода подачи	- низкий уровень умений	0-1	Игра-конкурс

	выступать перед аудиторией	обучающимся подготовленной информации	(учащийся испытывает затруднения при подаче подготовленной информации); - средний уровень (при подаче подготовленной информации иногда прибегает к помощи педагога); - высокий уровень (свободно подает подготовленную информацию, не испытывает особых трудностей)	2-3 4-5	
--	----------------------------	---------------------------------------	---	------------	--

Приложение 4

Предметные результаты

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
III	Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	- низкий уровень (обучающийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$); - высокий уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	0-1 2-3 4-5	Педагогическое наблюдение, устный опрос

<p>П2</p>	<p>Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков учащегося программным требованиям</p>	<p>- низкий уровень (обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½); - высокий уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)</p>	<p>0-1 2-3 4-5</p>	<p>Контрольное задание</p>
<p>П3</p>	<p>Творческие навыки (творческое отношение к делу умение воплотить его в готовом продукте)</p>	<p>Креативность в выполнении заданий</p>	<p>- низкий уровень (ребенок в состоянии выполнять лишь практические задания педагога); - средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца); - высокий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</p>	<p>0-1 2-3 4-5</p>	<p>Игра-конкурс</p>