

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ПРОКОПЕНКО АННА ЮРЬЕВНА

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Прокopenko A.Yu,
«10» _____ 2023г.
М.П. Юрьевна



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Адаптивная физическая культура. Индивидуальные занятия»

Направленность – социально-гуманитарная

Объем программы: 120 академических часов

Срок реализации программы: 1 год

Адресат программы: дети 3-6 лет

Форма обучения: очная

г. Ростов-на-Дону, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1. Пояснительная записка	3
3. Учебный план	5
5. Планируемые результаты обучения	13
7. Организационно-педагогические условия реализации программы	21
7.1. Условия реализации программы	21
7.2. Материально-технические условия реализации программы	21
7.3. Педагогические условия	21
9. Информационные и учебно-методические условия реализации программы.....	23

1. Пояснительная записка

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура. Индивидуальные занятия» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11 президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).

1.2. Направленность программы: социально-гуманитарная.

1.3. Уровень освоения – стартовый (ознакомительный).

1.4. В ФГОС ДО также одним из основных принципов является личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей. Основная его задача - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья). В Стандарте учитываются индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Дошкольное образование детей с ОВЗ может быть организовано как совместно со здоровыми детьми, так и в отдельных группах и

осуществляется по адаптированной программе с учетом психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Таким образом - индивидуальное сопровождение ребенка с ОВЗ в условиях ДООУ - актуальная проблема на современном этапе.

1.5. Адресат программы – программа адресована детям в возрасте 3-6 лет.

Реализация адаптированной программы для детей с ОВЗ, дает основу для эффективной адаптации ребенка к миру. Благодаря адаптированным занятиям происходит настройка ребенка к активному контакту с окружающим миром. Таким образом, ребенок будет чувствовать безопасность и эмоциональный комфорт.

1.6. Объем программы: 120 академических часов.

1.7. Срок реализации программы: 1 год.

1.8. Режим занятий: - 3 раза в неделю по 1 акад. часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

1.9. Форма обучения: очная.

1.10. Особенности набора: дети с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста.

1.11. Отличительной особенностью данной программы является то, что она позволяет адаптировать детей с аутизмом, не только к необходимым средствам коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и стать помощником в социализации личности. Таким образом, по средствам адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

1.12. Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании общих и специфических особенности психического и физического развития детей дошкольного возраста, новые вариативные

формы организации ранней коррекции отклонений развития, а также необходимость взаимодействия целей и задач дифференцированного и интегрированного обучения и воспитания детей.

2. Цели и задачи программы

Цель программы – коррекция нарушений физического развития, социализация и адаптация к окружающему миру и быту детей с ОВЗ.

Задачи:

- установить эмоциональный контакт с ребенком;
- укреплять мышечный корсет дошкольников;
- формировать навыки произвольной организации движений (в пространстве своего тела и во внешнем пространстве);
- развивать умение подражать;
- развивать внимание;
- развивать эмоциональную устойчивость с помощью игр.

3. Учебный план

Название раздела	Количество часов		
	Всего	теория	практика
Значение утренней гимнастики в жизни человека.	4	1	3
Выполнение упражнений на дыхание.	4	-	4
Согласование дыхания с различными движениями.	4	-	4
Комплекс упражнений утренней гимнастики	4	-	4
Упражнения для формирования правильной осанки.	5	2	3
Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.	4	-	4
Основные положения рук, ног, туловища, головы.	4	-	4
Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.	4	-	4
Общеразвивающие упражнения с флажками.	5	2	3
Комплекс упражнений с малыми мячами	4	-	4
Передача предметов(большого мяча).	4	-	4
Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.	4	-	4
Упражнения с гимнастическими палками.	4	-	4
Общеразвивающие упражнения без предметов.	4	-	4

Передача предметов (гимнастических палок).	5	1	4
Выполнение упражнений с малыми мячами.	4	-	4
Коррекционная игра «Товарищи командиры».	4	-	4
Коррекционная игра «Запрещенные движения».	4	-	4
Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч соседу».	4	-	4
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	4	-	4
Игра с бросанием и ловлей мяча «Зоркий глаз».	5	-	5
Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	4	2	2
Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	4	-	4
Игра с бросанием и ловлей мяча «Метко в цель»	4	-	4
Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи».	4	-	4
Упражнения для формирования правильной осанки.	4	-	4
Коррекционная игра «Два сигнала».	4	-	4
Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.	4	-	4
Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.	4	2	2
Всего часов	120 часов	10 часов	110 часов

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол –во часов	Академический компонент	Базовые учебные действия. Планируемые результаты			
				личностные	познавательные	регулятивные	коммуникативные
1	Значение утренней гимнастики в жизни человека.	4	Формировать знания о значении утренней гимнастики в жизни человека.	Формировать личностные качества: аккуратность, усидчивость.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя	Формирование умения принимать и сохранять направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание.
2	Выполнение упражнений на дыхание.	4	Согласовать дыхание с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	Обучать технике двигательного действия по частям.	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя	Готовность слушать собеседника.
3	Согласование дыхания с различными движениями.	4	Формировать умение согласовывать дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	Обучать технике двигательного действия по частям.	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя	Формирование умения выполнять действия по образцу.
4	Комплекс упражнений утренней гимнастики	4	Формировать умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики	Формирование внутренней позиции учащегося на понимание необходимости учения.	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности.	Формирование умения выполнять инструкции учителя.
5	Упражнения для формирования	5	Формировать навык выполнения принятия правильной осанки.	Формирование умения понимать	Сравнивать тактические	Формирование умения задавать	Формирование умения

	правильной осанки.		Формировать умение выполнять различные движения головой.	причины успешности и не успешности учебной деятельности.	аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	вопросы необходимые для сотрудничества с партнёром.	выполнять действия по образцу.
6	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.	4	Формировать умения: из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Одновременные и поочередные сгибание, разгибание кистей рук и круговые движения.	Формирование умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для сотрудничества с партнёром.	Формирование умения выполнять действия по образцу.
7	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	4	Движения руками вперед, вверх в соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскости. Повороты туловища налево, направо с отведением прямых рук назад. Из положения седа, наклоны вперед с различными положениями рук.	Формировать личностных качеств: аккуратность, усидчивость.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца
8	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.	4	Сгибание и разгибание рук. Поочередное поднятие ног (правой-левой) из положения сидя (с помощью учителя). Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца
9	Общеразвивающие упражнения с флажками.	5	Формировать умение выполнять движения с флажками в определённом ритме	Формирование умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для сотрудничества с партнёром.	Формирование умения выполнять действия по образцу.

10	Комплекс упражнений с малыми мячами	4	Формировать умение выполнять упражнения с малыми мячами.	Формировать личностных качеств: аккуратность, усидчивость.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца
11	Передача предметов(большого мяча).	4	Формировать навык выполнения передачи большого мяча.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца
12	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.	4	Формировать умение выполнять упражнения для укрепления мышц туловища	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Формирование умения строить понятные для партнёра высказывания.	Формирование умения принимать и сохранять направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание.
13	Упражнения с гимнастическими палками.	4	Формировать умение выполнять упражнения с гимнастической палкой.	Формирование внутренней позиции учащегося на понимание необходимости учения.	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца
14	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4	Формировать умение выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	Формировать личностных качеств: аккуратность, усидчивость.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных	Формирование умения задавать вопросы необходимые для сотрудничества с партнёром.	Формирование умения выполнять действия по образцу.

					задач.		
15	Передача предметов (гимнастических палок).	5	Формировать умение передавать предметы (гимнастические палки).	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Развивать двигательные возможности в процессе обучения.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для сотрудничества с партнёром.	Формирование умения выполнять действия по образцу.
16	Выполнение упражнений с малыми мячами.	4	Формировать умение выполнять подбрасывание мяча двумя руками и ловля его двумя рукой. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности.	Формирование умения выполнять инструкции учителя.
17	Коррекционная игра «Товарищи командиры».	4	Формировать навык выполнения коррекционных игр. Формировать умение соблюдать правила игр.	Формирование внутренней позиции учащегося на понимание необходимости учения.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для сотрудничества с партнёром.	Формирование умения выполнять действия по образцу.
18	Коррекционная игра «Запрещенные движения».	4	Формировать навык выполнения коррекционных игр. Формировать умение соблюдать правила игр.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Укреплять мышечно - связочный аппарат, развивать навык координации движений.	Формирование умения строить понятные для партнёра высказывания.	Формирование умения принимать и сохранять направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание.
19	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч соседу».	4	Формировать навык выполнения игр с элементами общеразвивающих упражнений. Формировать умение соблюдать	Формирование умения понимать причины успешности и	Формировать устойчивый интерес к физкультурно –	Формирование умения использовать речь для планирования и	Формирование умения выполнять задание от

			правила игр	не успешности учебной деятельности.	оздоровительной деятельности.	регуляции своей деятельности.	начала до конца
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	4	Формировать умение выполнять подбрасывание мяча двумя руками и ловля его двумя рукой.	Формировать личностных качеств: аккуратность, усидчивость.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач	Формирование умения задавать вопросы	Формирование умения выполнять инструкции учителя.
21	Игра с бросанием и ловлей мяча «Зоркий глаз».	5	Формировать навык выполнения игр с бросанием, ловлей мяча. Формировать умение соблюдать правила игр.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.	Формирование умения задавать вопросы, необходимые для сотрудничества с партнёром.	Формирование умения выполнять действия по образцу.
22	Упражнения для развития мышц мелкой моторики.	4	Формировать навык выполнения упражнений для развития мышц мелкой моторики.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца
23	Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	4	Формировать умение выполнять удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности.	Формирование умения выполнять инструкции учителя.
24	Игра с бросанием и ловлей мяча «Метко в цель»	4	Формировать навык выполнения точности движений.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для сотрудничества с партнёром.	Формирование умения выполнять действия по образцу.

25	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи».	4	Формировать навык выполнения игр с элементами общеразвивающих упражнений. Формировать умение соблюдать правила игр.	Формировать личностных качеств: аккуратность, усидчивость.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач	Формирование умения строить понятные для партнёра высказывания.	Формирование умения принимать и сохранять направленность взгляд на задание.
26	Упражнения для формирования правильной осанки.	4	Формировать навык выполнения принятия правильной осанки. Формировать умение выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца
27	Коррекционная игра «Два сигнала».	4	Формировать навык выполнения коррекционных игр. Формировать умение соблюдать правила игр.	Формирование внутренней позиции учащегося на понимание необходимости учения.	Обучать технике двигательного действия по частям.	Формирование умения задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности.	Формирование умения выполнять инструкции учителя.
28	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.	4	Формировать умения: из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Одновременные и поочередные сгибание, разгибание кистей рук и круговые движения.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.	Формирование умения строить понятные для партнёра высказывания.	Формирование умения принимать и сохранять направленность взгляд на говорящего
29	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.	4	Сгибание и разгибание рук. Поочередное поднятие ног (правой-левой) из положения сидя (с помощью учителя). Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги.	Формирование умения понимать причины успешности и не успешности учебной деятельности.	Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.	Формирование умения использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Формирование умения выполнять задание от начала до конца

7. Организационно-педагогические условия реализации программы

7.1. Условия реализации программы

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне дошкольного образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

7.2. Материально-технические условия реализации программы

Оборудование кабинета:

Мяч – 1 шт.;

Скакалка – 1 шт.;

Офисный стул – 1 шт.;

Ноутбук HP – 1 шт.;

Шкаф для пособий и книг – 1 шт.;

7.3. Педагогические условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования.

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по направлению, соответствующему направлению программы, реализуемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Требования к педагогам дополнительного образования

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки

высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

9. Информационные и учебно-методические условия реализации программы

Литература:

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастионин. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/495879>
2. Емельянова, Л. А. Основы врачебного контроля в адаптивной физкультуре (по направлению подготовки 49.03.02 и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) : учебное пособие / Л. А. Емельянова, И. Н. Иванов. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 231 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158065>
3. Мелехин, В. Б. Адаптивная система стратегического управления функционированием и развитием строительного предприятия в нестабильной окружающей среде / В. Б. Мелехин, М. А. Саидов. - Текст : электронный // Интернет-журнал "Науковедение". - 2014. - №2 (21). - С. 1-15. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/500367>
4. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с. - ISBN 978-5-907225-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>
5. Рябова, Е. В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Гемипаретическая форма : практическое пособие для педагогов-дефектологов/ Е. В. Рябова. - Москва : Издательство ВЛАДОС, 2020. - 224 с. - ISBN 978-5-00136-110-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1881207>