

МКУ «Управление образования администрации г. Кудымкара»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Радуга» г. Кудымкара

Принята на заседании педагогического совета
от «30» сентября 2017 г.
Протокол № 53



Утверждаю:
Директор МАУДО «ДЮЦ «РАДУГА»
Т.Т. Бражкина

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимп»**

Возраст обучающихся: 10 – 19 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хорошева Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Кудымкар, 2017

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение» имеет физкультурно-спортивную направленность. В основе программы лежит «Оздоровительная аэробика» как средство коррекции физических способностей школьников с умеренной степенью умственной отсталости.

Она разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. «Закон об образовании РФ» № 273 от 29.12.12г.;
2. «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014г. № 1726-Р;
3. СанПиНы 2.4.4.3172-14. от 20.08.14г.;
4. Приказ МОиН РФ от 29.08.13г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо МОиН РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 " 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.
6. Устав МАУДО «ДЮЦ «Радуга»;
7. Образовательная программа МАУДО «ДЮЦ «Радуга» и другие нормативно-правовые акты МАУДО «ДЮЦ «Радуга».

Актуальность программы.

В нашей стране 50000 детей ежегодно рождается и признается инвалидами с детства. Из всех детей, живущих в России: 4,5 % имеют ограниченные возможности здоровья, 1-3 % – это дети с выраженными формами умственной отсталости, из них только 0,8-0,9 % подлежат обучению в коррекционных школах.

Основная проблема всей системы воспитания и обучения детей с умственной отсталостью заключается в создании предпосылок к социальной адаптации и интеграции их в общество.

В связи с этим, возрастает необходимость максимального повышения активности ребенка, его самостоятельности и формирования умения общаться, прибегать к помощи окружающих в необходимых случаях.

Наличие первичного дефекта – органического поражения мозга, невозможность полноценного общения с нормально развивающимися сверстниками, и другие факторы влияют на развитие сопутствующих и вторичных нарушений.

Как показали исследования выдающихся ученых, умственная отсталость усугубляется соматическими, сенсорными заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата, задержкой физического, психического и социального развития. Диапазон этих нарушений свидетельствует о необходимости проведения коррекционной работы с данным контингентом детей, целью, которой бы являлось максимальное, всестороннее развитие ребенка, в соответствии с его возможностями.

Важным фактором, лимитирующим процесс социализации, является то обстоятельство, что умственно отсталые дети находятся в условиях гиподинамии, их недельная двигательная активность чрезвычайно низка. Организованную форму физического воспитания составляют лишь два урока физкультуры в школе. Низкая двигательная активность приводит к тому, что у данной категории детей нет свойственной их возрасту потребности в движении, которая к тому же никак не мотивируется.

Следует отметить, что умственно отсталые дети не способны к длительным, монотонным тренировкам, которые часто необходимы для выработки тех или компенсаторных навыков.

Поэтому вся работа должна быть построена таким образом, чтобы коррекция проводилась ненавязчиво, в процессе наиболее привлекательных видов деятельности.

Новизна программы. Оздоровительная аэробика, обладая высокой эмоциональностью, имея большое количество разнообразных видов, выполняемая под музыку, является одним из средств коррекции физического развития и физической подготовленности этой категории детей. Занятия по оздоровительной аэробике предполагают фронтальный способ организации занятий, что позволяет повысить их моторную плотность, улучшает усвояемость материала умственно отсталыми детьми и дает возможность использовать дифференцированный подход в работе.

Отличительные особенности. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90–100 % случаев (Шипицына Л.М, 2002). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем — соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом — точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения.

У данной категории детей выявляются нарушения в развитии двигательных способностей, а точнее нарушение координационных способностей:

- точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- равновесия.

Такие специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции, и вызывает затруднения при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации), а сенситивные периоды наступают позднее на 2–3 года в сравнении с «детьми нормой». Большинство лиц с ограниченными возможностями имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформации стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника.

Поэтому школьнику с данной нозологией должна быть привита потребность в систематической работе над своим физическим развитием, заниматься самостоятельно или под руководством взрослых от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику. Лишь в этом случае происходит коррекция координационных способностей, точности движений в пространстве, координации и ритма движений, значительное улучшение его здоровья и физического состояния.

И для того, чтобы заинтересовать учащихся, в систематических занятиях физическими упражнениями мы разработали программу на основе современных фитнес направлений. Для контроля состояния здоровья и самочувствия учащихся на занятиях ведется дневник самоконтроля (Приложение 2).

Программа направлена на овладение учащимися основами техники различных фитнес направлений, развития физических качеств и способностей, методикой проведения оздоровительной аэробики.

Оздоровительная аэробика с преимущественным использованием средств физкультурно-спортивной деятельности включает в себя.

- классическую аэробику
- стретчинг
- аэробику с элементами йоги
- аэробику с элементами боевых искусств
- круговую тренировку
- аэробику с элементами танцев
- систему «изотон»
- общую физическую подготовку

По функциональной направленности оздоровительную аэробику можно разделить по преимущественному наличию в комплексе аэробных, анаэробных или силовых серий упражнений.

Прямым противопоказанием к занятиям по оздоровительной аэробике детям с умеренной степенью умственной отсталости является декомпенсированный психопатоподобный синдром с агрессивным и деструктивным поведением.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 10-19 лет с умеренной степенью умственной отсталости.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год.

Форма обучения и режим занятий. Форма обучения очная.

Методы обучения: словесные (объяснение двигательных действий); наглядные (показ педагогом правильного выполнения упражнений), практические (разучивание упражнений в целом и по частям, проведение игр и соревновательных действий)

Типы занятий: комбинированные, практические, диагностические.

Формы проведения занятий: оздоровительная аэробика осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся три раза в неделю, по 2 академических часа с перерывом 10 минут, учитывая индивидуальные особенности обучающихся.

1.1. Цель и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и коррекция двигательной активности у школьников с умеренной степенью умственной отсталости средствами оздоровительной аэробики.

Задачи:

1. Образовательные:

-формирование у учащихся представления о правильном выполнении физических упражнений оздоровительной аэробики, использования их в качестве средств укрепления здоровья;

-ознакомление учащихся с основами здорового образа жизни и правильного питания, техники безопасности на занятиях;

-обучение терминологии и технике выполнения базовых шагов аэробики;

Коррекционно-развивающие:

-коррекция устойчивого переключения внимания путем выполнения упражнений из быстро меняющихся исходных положений;

-развитие слухового восприятия учащихся путем выполнения упражнений с музыкальным сопровождением;

-коррекция и развитие координационных способностей (мелкой моторики кистей рук, развитие ритмичности и плавности движений, точности движений в пространстве, пространственной ориентировки, равновесия);

Воспитательные:

-воспитание чувства ритма и повышение эмоционального настроения учащихся на занятиях;

-воспитание умения работать в парах, в команде;

-развивать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

-воспитание нравственных качеств личности.