

Департамент образования администрации г.Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г.Перми

Принята на заседании
методического совета
от «10» сентября 2016г
Протокол № д



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Адаптивная физическая культура»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Трофимова Наталья Леонидовна

Пермь 2016

Пояснительная записка

Во всех странах мира и в любой группе общества есть инвалиды. Их число в мире значительно и продолжает расти. По данным статистики, опубликованной Министерством здравоохранения и социального развития на 2010 год, ДЦПв России болели 71429 детей в возрасте до 14 лет и 13655 детей – в возрасте 15-17 лет.

ДЦП — органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей, речевые у 75% и психические у 50% детей.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. При ДЦП двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами-агонистами и синергистами.

Поэтому поиск воздействия на улучшение двигательной, речевой и эмоционально-волевой сферы детей с ДЦП является актуальной проблемой, решающей улучшение качества жизни и создание лучших условий для обеспечения трудоустройства в дальнейшем.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура» (далее - Программа) является частью комплексной целевой программы «Детство. Равные возможности».

В основе содержания программы - лечебная физическая культура, элементы массажа, элементы художественной гимнастики, элементы оздоровительных технологии, подвижные игры. Являясь обязательным компонентом гуманитарного раздела образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства, формированию здоровья, физического и психического благополучия.

Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка, на обеспечение его эмоционального благополучия, развитие мотивации к самостоятельным занятиям спортом;
- создание условий для многообразных проявлений творческой активности;
- социализацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья
- коррекцию, профилактику и развитие сенсорных функций, коррекцию соматических нарушений,
- коррекцию техники основных движений, основных двигательных качеств;
- получение гедонистической функции и исключением такого психического состояния как депривация.

По содержательной наполненности соответствует специфике дополнительного образования детей и имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы – улучшение физического и психического состояния детей с ДЦП через занятия адаптивной физической культурой.

Обучающие задачи:

- сформировать представления о собственном теле, функциях различных систем и органов человека;
- сформировать начальные знания, умения и навыки в области адаптивной физической культуры;
- закрепить полученные навыки и умения с помощью различных тестов для оценки уровня физического и психического состояния ребенка с ДЦП.

Воспитательные задачи:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудовые и волевые качества: решительность, смелость, дисциплинированность, терпение;
- развить способность самостоятельно, объективно, критически оценивать достигнутые результаты;
- способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям АФК.

Развивающие задачи:

- развить естественные двигательные локомоции (ходьба, бег, лазанье, прыжки т.д.);
- развить базовые двигательные способности ребенка (координация, выносливость, гибкость, мышечная сила, ловкость и т.д.);
- развить коммуникативные навыки, индивидуальные творческие способности;
- развить наблюдательность, память, внимание, познавательную активность
- способствовать формированию правильной осанки;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;
- способствовать развитию сотрудничества и доверия между ребенком с ОВЗ и его родителями;

Одними из приоритетных являются воспитательные задачи в образовательном процессе, которые реализуются на протяжении всего процесса обучения. Особое значение имеет личный пример педагога. У учащихся воспитывается добросовестное отношение к труду, трудолюбие, чувство ответственности за свое здоровье, сознательное отношение к своим обязанностям, организованность.

Большое внимание уделяется созданию ситуаций успеха: если ребенка лишить веры в себя, трудно надеяться на его “светлое будущее”. Ребенок тогда тянется к знаниям, когда переживает потребность в учении, когда им движут здоровые мотивы и интерес, подкрепленные успехом. Задача педагога

в том, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

Реализация программы обеспечивается следующими *педагогическими принципами*:

- *доступности* – программа построена по принципу перехода от простого к сложному, что находит отражение в содержании программы и организации учебных занятий.
- *природосообразности* - программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, их природных физических способностей: это предусмотрено в постановке учебных задач, в выполнении заданий различной сложности.

Формы и режим занятий

Основной формой реализации программы является индивидуальное обучение, которое позволяет педагогу внимательнее наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащихся, создавать непринужденную атмосферу поисковых действий, помочь каждому учащемуся развивать его собственные двигательные умения и навыки, двигательные ощущения.

Наряду с индивидуальным обучением, проходят и занятия в группе (до 7 человек) – малочисленность группы связана с этиологией заболевания детей. Дети формируются в группы с учетом равных психических и физических возможностей детей.

Основные формы занятий: учебно-тренировочные занятия, сдача контрольных срезов (психологические и двигательные тесты), открытые занятия.

Занятия проводятся один раз в неделю по два академических часа (2 часа в неделю, 72 часа в год).

Важной особенностью построения данного курса является сквозное изучение тем в течение учебного года. Обучающиеся пошагово знакомятся с АФК и могут применять полученные знания на практике.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 7 до 13 лет. Многочисленные наблюдения и исследования показали, что комплексная, систематическая реабилитация детей с ДЦП может значительно снизить степень инвалидизации. Ранняя диагностика и лечение этих больных в сочетании с воспитанием и дальнейшим обучением, при участии многих врачей, педагогов, воспитателей, логопедов приводят к высокой эффективности лечения и самореализации в дальнейшем.

Методы обучения

Обучение по данной программе включают в себя методы:

- *словесные* (педагогическое наблюдение, опрос, лекция с элементами беседы, консультация),
- *наглядные* (плакаты, работа с видеозаписями, с раздаточным материалом)
- *практические* (простейшие врачебные методы: измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др., прием учебных

нормативов, тренировки, тренинг, тестирование, игры, самостоятельная работа, определение динамики физической нагрузки на занятия по ЧСС и др.).

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе обучения практикуется проведение начальной (входной), промежуточной и итоговой диагностики. Информация, собранная в ходе диагностических исследований, является важным материалом для объективного анализа, выявления сильных и слабых сторон образовательного процесса, принятия необходимых педагогических решений, корректировки учебного плана и образовательной программы. Результаты диагностики имеют открытый характер, своевременно доводятся до сведения детей и родителей. Формы подведения итогов реализации программы включают проведение тестов на психофизическую активность, итоговые и открытые занятия.

Прогнозируемые результаты

В результате обучения по программе учащийся должен *знать*:

- ❖ строение тела;
- ❖ основы ЗОЖ;
- ❖ классификацию физических упражнений;
- ❖ режим дня;
- ❖ различные подвижные или малоподвижные игры;
- ❖ суть Параолимпийского движения;

уметь:

- ❖ самостоятельно составлять комплексы упражнений для различных мышечных групп;
- ❖ правильно выполнять самомассаж;
- ❖ пользоваться различными оздоровительными технологиями;
- ❖ применять новые умения и навыки в быту;

проявлять:

- ❖ устойчивый интерес к самостоятельным занятиям;
- ❖ ответственность за собственное здоровье;
- ❖ доброту и толерантное отношение к сверстникам;

иметь:

- ❖ развитую систему морально-волевых качеств;
- ❖ активную социальную позицию;
- ❖ богатый опыт двигательной деятельности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- учебное помещение;
- видео- и аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная форма и обувь учащихся;

- канцтовары (бумага, ручка, фломастеры и т.д.);
- различные вспомогательные предметы (гимнастический коврик, гантели, резина, гимнастическая палка, валики, стулья, мячи и т.д.)

Требования к внешнему виду

Важно, чтобы на учебных занятиях обучающиеся были в специальной спортивной форме: короткие шорты или лосины, обтягивающая футболка, на ногах носочки, волосы прибраны. На волосах и одежде не должно быть посторонних предметов которые могут привести к травме во время учебного занятия (острые заколки, резинки, значки, бижутерия и т.д.).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

В 2016-2017 учебном году по программе «Адаптивная физическая культура» занимается 2 ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

1. Черезов Андрей
2. Беляева Елизавета

Черезов Андрей - основной диагноз - детский церебральный паралич. Характерны расстройства эмоционально-волевой сферы которые проявляются в виде повышенной эмоциональной возбудимости не редко сочетающейся с плаксивостью, склонность к колебаниям настроения, недостаточность концентрации внимания, ребенок мало инициативен, снижены мотивационно-волевые качества личности. Обучающийся доброжелателен легко идет на контакт с педагогом. Обучающиеся полностью владеет навыками самообслуживания. Может самостоятельно передвигаться на небольшие расстояния.

Беляева Елизавета - основной диагноз - спинально-мышечная амиотрофия Варинга-Гофмана. Обучающаяся проявляет доброжелательность, легко идет на контакт с педагогом и другими людьми. Проявляет инициативу, проявляет ответственность в выполнении домашнего задания. Обучающаяся не может самостоятельно передвигаться, самостоятельно пересаживаться на инвалидное кресло. Низкий уровень самообслуживания.

Учебный план
(72 часа)

№	Тема	Формы учебных занятий	Формы отслеживания результата	Всего часов	В том числе	
					теоретических	практических
1.	Введение	Беседа, работа с родителями, просмотр медицинской карты	педагогическое наблюдение, опросы,	2	2	0
2.	В мире АФК	Лекция с элементами беседы, творческие задания	Выступления перед родителями, творческие работы	6	2	4
3.	ЛФК	Лекция с элементами беседы, творческие задания, самостоятельная работа, неурочная	педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	26	4	22
4.	Художественная гимнастика	Упражнения, неурочная, самостоятельная работа	Творческие работы, педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	12	2	10

5.	Подвижные игры	Лекция, неурочная, самостоятельная работа	педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	10	1	9
6.	Диагностика	Лекция, тестовые задания	педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ -- жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	4	1	3
7.	Массаж	Самостоятельная работа	Реакция кожного покрова, реакция организма	6	2	4
	Оздоровительные технологии	Неурочная, самостоятельная работа	педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ --жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.	14	4	10

	Итого:			72	18	54

Содержание учебного плана

Введение

Теория: Цели и задачи курса, анонс программы курса.

Практика: Знакомство с ребенком с ограниченными возможностями здоровья и его семьей. Ознакомление с медицинской картой ребенка и его сопутствующими заболеваниями.

В мире АФК

Теория: Понятие АФК. 6 видов АФК (адаптивный спорт, адаптивное физическое воспитание, адаптивная реабилитация, креативно-телесно ориентированная, креативный, экстремальный, адаптивная реабилитация, адаптивная рекреация). Значение мотивации и воспитание осознанности движений.

Практика: Режим дня. Параолимпийское движение в России. Создание плаката на тему режима дня и плаката собственных достижений, вредных привычек. Строение тела.

ЛФК

Теория: Понятие ЛФК, средства ЛФК, классификация физических упражнений.

Практика: Антропометрические измерения. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Снижение гипертонуса приводящих мышц и мышц сгибателей, укрепление ослабленных мышц. Работа на подвижность в суставах, коррекция порочных установок ОДА. Правильное положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы. Самообслуживание, усвоению основных видов бытовой деятельности. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Мелкая моторика. Самостоятельные занятия ЛФК и составление комплексов упражнений. Правильная осанка. Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, и укрепление сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Художественная гимнастика

Теория: Основные понятия художественной гимнастики

Практика: Работа с лентой: змейка, спиралька, заборчик, рисование цифр от 0-9, отмах-змейка, обволакивание, круги вперед и назад в лицевой и боковой плоскости.

Работа с мячом: удержание мяча, отбивы двумя и одной рукой, броски двумя руками и одной рукой с ловлей на 2 и 1 руку, обволакивание, прокат по рукам, переброски мяча с ладоней на тыльную часть руки, прокат по спине, прокат по мячу, восьмерки.

Подвижные игры

Теория: Классификация игр.

Практика: Пятнашки. Услышь свое имя. Потерянный предмет. У медведя во бору. Море волнуется. Сбей кеглю. Горячий мяч. Охотники и утки. Циркачи. Запрещенное движение. Воздух, земля, вода. Ладушки. Хоп, стоп. Путешествие. Съедобно-несъедобное. Ухо, горло, нос. Кто дальше. Изобрази животное.

Диагностика

Теория: Разновидности двигательных качеств и тестов для них

Практика: Первоначальное, промежуточное, итоговое тестирование двигательных качеств. Тестирование осанки. Оценка абсолютных и относительных показателей развития координационных способностей по В.И. Ляху: способности к кинестезическому дифференцированию (тест «Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели»); способности к ориентированию в пространстве; способности к динамическому и статическому равновесию. Оценки гибкости по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову. Оценка психического состояния по шкале явной тревожности по А. Castaneda, В. R. McCandless, D. S. Palermo (The Children`s Form of Manifest Anxiety Scale-СМАС). Цветовой тест Макса Люшера. Тест Айзенка. Оценка дыхательной системы: спирометрия по А. Гетчинсону, проба Штанге, проба Генча. Оценка сердечно-сосудистой системы: ортостатическая проба, коэффициент выносливости, индекс Кердо.

Массаж

Теория: Разновидности массажа

Практика: Приемы массажа. Значение самомассажа.

Оздоровительные технологии

Теория: Многообразие оздоровительных технологий

Практика: Су-Джок, пилатес, трудотерапия, звуковая гимнастика, дыхательная гимнастика Стрельниковой, музыкотерапия, гимнастика для глаз по методу Шишко-Бейтса.

Методическое обеспечение программы

- методические пособия:

1. Атлас анатомии человека: Учебн. Пособие для студентов сред.мед.учеб.заведений/Р.П. Самусев, В.Я. Липченко.- 5-е изд., перераб. и доп.-М.: «Издательство Оникс»: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2007.-544с.:ил.

2. Винокуров Д.А. Частная методика ЛФК. – Л.: Медицина, 1970. – 173 с.

3. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 146с.

4. «Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах». Семенова К. А М., «Медицина», 1976г.

5. Специальное образование дошкольников с ДЦП». Учебно-методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1 Под общ.ред. проф.С.Г.Евсеева.-М.: советский спорт, 2005-296 с.

7. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. - М.: <Тренер>, 1998 г. - № 8

- *видеопособия:*

1. <http://vk.com/video61796772-162391869>

- электронные тесты:

1. tests.kulichki.com

2. life4healt.ru

- *иллюстративный материал:*

1. Атлас анатомии человека: Учебн. Пособие для студентов сред.мед.учеб.заведений/Р.П. Самусев, В.Я. Липченко.- 5-е изд.,перераб. и доп.-М.: «Издательство Ониск»: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2007.-544с.:ил.

2. Винокуров Д.А. Частная методика ЛФК. – Л.: Медицина, 1970.

3.Грец, Г.Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Г.Н. Грец. Смоленск, 2008.

4. Епифанов В.А. ЛФК: справочник. - М.: Медицина,1987. - 528 с.

Список литературы

1. Атлас анатомии человека: Учебн. Пособие для студентов сред.мед.учеб.заведений/Р.П. Самусев, В.Я. Липченко.- 5-е изд.,перераб. и доп.-М.: «Издательство Оникс»: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2007.-544с.:ил.
2. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н., Практикум по психофизиологической диагностике. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 200с.
- 3.Борякова Н.Ю. «Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии». М.:АСТ; Астель, 2008 – 222 с. (Высшая школа).
4. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа. – С-Пб.: ООО Полигон. Р.-н. –Д.: Феникс, 2002. -320 с.
5. Винокуров Д.А. Частная методика ЛФК. – Л.: Медицина, 1970. – 173 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартъенов Б.Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 264с.
7. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. - М.: <Тренер>, 1998 г. - № 8
- 8.Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / Научн.-исслед. ин-т деятельности человека в экстремальных условиях. Омск, 2000.
- 9.Грец, Г.Н. Физическая реабилитация лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов на основе применения средств физической культуры и специализированных тренажерных устройств: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Г.Н. Грец. Смоленск, 2008.
10. Епифанов В.А. ЛФК: справочник. - М.: Медицина,1987. - 528 с.
11. Епифанов В.А. ЛФК: Учебное пособие для вузов. - М.:Гэотар-мед,2002. - 560 с.

12. Кофман П.К., Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 146с.
13. «Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах». Семенова К. А М., «Медицина», 1976г.
14. Лубовский В.И. Специальная психология : учеб.пособие / Лубовский В.И.- М., Дрофа, 2008. С. 97)
- 15.Мастюкова Е.М. «Специальная педагогика. Подготовка к обучению детей с особыми проблемами в развитии. Ранний и дошкольный возраст». Под ред. А.Г. Московкиной. М.: Классикс Стиль, 2003. – 320 с.
16. Образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивные Ритмы России» утверждённая педагогическим советом ДД(Ю)Т протоколом №1 от 20 сентября 2010 года, директором ДД(Ю)Т: Н.М. Росляковой.
- 17.Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта/авт.-сост. А.В.Царик; под общ.ред. П.А.Рожкова; Паралимпийский комитет России.-М.: Советский спорт, 2009.-784 с.: ил.
18. Семёнова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом. — М.: ИД «Закон и порядок», 2007
19. «Специальное образование дошкольников с ДЦП». Учебно-методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
20. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1 Под общ.ред. проф.С.Г.Евсеева.-М.: советский спорт, 2005-296 с.
21. Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: Перм Спорт Мед -2013: сб. мастер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 23-24 мая 2013 г.; г. Пермь. Россия / под ред. Е.Ф. Старковой, Т.А. Поляковой; Перм.гос. пед. Ун-т; Перм. гос. мед.академия.- Пермь: ООО «ПК Астер», 2013. с. 190-195.

22.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2005. - 480 с.

23.Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ . ред. проф. Л.В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.:

24. Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.60-64.

25. <http://ru.wikipedia.org>

26. <http://doorinworld.ru>