

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района

муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа г.Ростова

«Я всё смогу!»

модульная адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ
(для детей 5-10 лет)

Срок реализации – 1 год

Составитель: Якимова Е.А.,
методист МОУ ЦДОД
имени Н.М.Тарарушкина

Ростов, 2024
(обновлено в 2025 г.)

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Модуль «Творческая мастерская»	4
3	Модуль «Адаптивная физкультура»	10
4	Модуль «Плавание»	16
5	Список литературы	21

1.Пояснительная записка

В последнее время наиболее отчетливо проявляется тенденция к росту численности детей раннего и дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ОВЗ определяются как лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, подтвержденные заключением психолого-медико-педагогической комиссии и препятствующие получению образования без создания социальных условий.

Актуальность

Актуальность данной программы обусловлена тем, что позволяет разнообразить организационные формы работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащает формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности.

Модульная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я всё смогу!» включает в себя изучение трех модулей: «Адаптивная физическая культура», «Плавание», «Творческая мастерская».

Программа представляет собой модель сетевого взаимодействия УДО по обеспечению качественного доступного дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цели программы:

Создание благоприятных условий для формирования и развития творческих способностей детей с ОВЗ и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление психологического и физического здоровья за рамками основного образования.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать базовые знания, умения, навыки в изучаемых видах деятельности: физическая культура, плавание, творческая мастерская;
- Способствовать овладению основной терминологией на занятиях.

Развивающие:

- Способствовать развитию психических процессов, интеллектуальной сферы;
- Способствовать развитию коммуникативных навыков, развитию готовности к взаимодействию в группе;
- Способствовать укреплению физического здоровья обучающихся.

- **Воспитательные:**

- Воспитывать умение взаимодействовать друг с другом в решении практических задач;
- Воспитывать в детях уверенность в себе, своих силах;
- Воспитывать у детей интерес к процессу познания, желание преодолевать трудности;
- Приобщение к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Программа рассчитана для детей с ОВЗ в возрасте 5-10 лет, продолжительность программы 108 часов, 3 модуля по 36 часов в каждом. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

Режим занятий.

Адаптивная физкультура (36 час)	1 час в неделю
Плавание (36 час)	1 час в неделю
Творчество (36 час)	1 час в неделю

Календарный график занятий

Год обучения	Дата начала обучения	Дата конца обучения	Всего часов год	Режим занятий
<i>1 год обучения</i>	<i>01.10.2024</i>	<i>31.05.2025</i>	<i>108</i>	3 раза в неделю по 1 часу в день

К концу обучения дети должны

Знать:

- базовые понятия в изучаемых видах деятельности;
- основную терминологию, используемую на занятиях;
- технику правильного выполнения физических упражнений.

Уметь:

- планировать свою деятельность;
- пользоваться терминологией, высказываниями о производимых действиях;
- уметь ставить цели и составлять план действий по реализации этой цели;
- уметь работать в команде.

2. Модуль «Творческая мастерская».

Занятие изобразительной деятельностью предоставляет большие возможности для развития творческих способностей, сочетая теоретические и практические занятия, результатом которых является реальный продукт самостоятельного творческого труда детей.

Рисование, играет важную роль в психическом развитии ребенка с ОВЗ, оно тесно связано с развитием наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, а также с выработкой навыков анализа, синтеза, сопоставления, сравнения, обобщения и т. п.

Но детей с ОВЗ характеризует отставание в развитии психической деятельности, наблюдается отставание в формировании восприятия, недостаточно сформированная зрительная аналитико-синтетическая деятельность, исследователи отмечают, что у данной группы детей снижена

активность мышления, недостаточно сформирована способность к умственным операциям. На развитии мышления сказывается бедность накопленных знаний и представлений, низкий уровень познавательной активности. Отмечается неравномерная работоспособность. Развитию наблюдательности, сосредоточенности мешает повышенная отвлекаемость, расторможенность, интерес к заданиям на творческое воображение зависит от их сложности. У них отсутствуют живость воображения, легкость при возникновении новых образов, которые не отличаются яркостью и оригинальностью. Для двигательной сферы таких детей характерны нарушения произвольной регуляции движений, недостаточная координированность и четкость произвольных движений. Их движения характеризуются неловкостью, неуклюжестью. Ребенок не может длительное время удерживать карандаш, по мере нарастания утомления движения становятся неточными, крупноразмашистыми или мелкими.

Главное отличие нетрадиционной техники рисования - это толчок к развитию воображения, творчества, проявлению самостоятельности, инициативы, выражения индивидуальности. Каждая техника – это маленькая игра, доставляющая ребенку радость, положительные эмоции. Она не утомляет, у ребенка сохраняется высокая активность, и работоспособность на протяжении всего времени рисования.

Использование нетрадиционных техник рисования в работе с детьми с ОВЗ, преследует собой определенные задачи:

- учить приемам работы кистью, мелками, пластилином, нетрадиционным художественным материалом (мятая бумага, пробка, тычок, трубочка для коктейля, ластик, нитки);
- развивать мелкую моторику рук;
- воспитывать навыки самостоятельности.

Учебно-тематический план модуля «Творческая мастерская»

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с традиционными и нетрадиционными техниками рисования	1	1	0
2	Монотипия «Бабочка»	1	-	1
3	Букет цветов (рисование восковыми мелками)	2	-	2
4	Осенний лес (рисование ватными палочками)	2	-	2
5	Создание картины с использованием нескольких техник (трафарет, набрызг, губка, мятая бумага)	6	-	6
6	Картина «Зимний пейзаж»	2	-	2
7	Аппликация «Снегирь»	2	-	2
8	Рисование манкой, солью	2	-	2
9	«Ёжики на опушке»	2	-	2
10	Рисование на стекле	4	-	4
11	Подводное царство	4	-	4
12	Невидимые картинки	4	-	4
13	Кляксография	4	-	4
Всего		36		36

Содержание деятельности учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Знакомство с традиционными и нетрадиционными техниками рисования.

Классические техники рисования определены в соответствие с используемым материалом (гуашь, акварель, пастель, соус, уголь, сангина, карандаш, фломастер). Неклассические техники сопряжены с нетрадиционным использованием привычных материалов, помогающих ребенку на ранних стадиях обучения добиться выразительности создаваемых образов.

2. Монотипия «Бабочка».

Для выполнения данной техники необходимо сложить лист бумаги пополам, а затем нанести цветные пятна на одну половинку сложенного листа.

После этого лист опять складывается, при этом плотно прижимаются обе половинки. Далее лист раскрывается. Полученное цветное пятно дорисовывается до определенного образа.

3. Букет цветов.

На чистый, сухой лист бумаги наносится контурное изображение с помощью восковых мелков. После этого акварелью заполняются участки, образованные от линий нанесенных мелками. В результате такого рисования получается изображение, напоминающее технику холодного батика.

4. Осенний лес.

Технику работы с косметическими палочками можно использовать при изображении орнамента или декорировании предметов. На цветную или тонированную бумагу наносим однотонный рисунок, затем даем ему высохнуть и ватными палочками штампует узор, заранее обмакнув каждый в нужную краску.

5. Создание картины с использованием нескольких техник.

Ребенок набирает краску на зубную щётку и ударяет ею о картон, который держит над бумагой. Краска разбрызгивается на бумагу.

Ребенок прикладывает трафарет к бумаге, обмакивает поролон в краску и примакивает поролон по трафарету, затем аккуратно убирает трафарет, если необходимо повторяет процедуру после высыхания краски.

Рисование мятой бумагой. С помощью этого приема можно нарисовать стволы деревьев. Для этого смять тонкий лист бумаги, обмакнуть его в краску и, осторожно примакивая нарисовать крону деревьев. Таким же способом можно нарисовать траву, небо, снег.

С применением одновременно данных техник можно создать полноценную картину.

6. Картина «Зимний пейзаж».

Создание картины с применением техники комкования бумаги. Мнем салфетку, маленькие комочки приклеиваем на картину (например, облачко, снег на деревьях, сугробы и т.д.)

7.Аппликация «Снегирь».

Из бумаги вырезаются части изображения птицы, приклеиваются в нужном порядке на фон, разукрашиваются. Снегирь сидит на ветке рябины, ягоды которой дети рисуют ватной палочкой.

8.Рисование манкой, солью.

Манка и соль посыпаются на подготовленный фон. Соединяясь с краской, соль оставляет белый ореол. В отличие от соли манка не растворяется, а формируется в комки, образуется фактурное пятно, которое можно преобразовать в фигуры.

9. «Ёжики на опушке».

Данная работа создается с помощью техники тычок жесткой полусухой кистью.

10. Рисование на стекле.

Изображение получается в результате нанесения краски на поверхность стекла.

11. Подводное царство.

Используется техника рисование ладошкой, восковыми мелками и акварелью. Учимся превращать отпечатки ладоней в рыб, медуз, рисовать различные водоросли, рыб разной величины.

12. Невидимые картинки.

Рисунки получаются после дорисовывания каракуль, появившихся в результате рисования с закрытыми глазами.

13. Кляксография.

Игры с кляксами позволяют развивать глазомер, координацию движений, фантазию и воображение. На лист бумаги ставят большую яркую кляксу, можно потрясти лист или подуть на каплю из трубочки, капля «побежит» оставляя след.

Мониторинг образовательных результатов.

Педагогическая диагностика по выявлению знаний, умений, навыков и способностей проводится два раза (в начале и конце обучения). Основные методы диагностики - естественный эксперимент, педагогическое наблюдение, беседы с детьми.

Таблица анализа результатов обучения.

Цели	Ожидаемые результаты	Методы и методики диагностики
Формирование системы знаний, умений и навыков по модулям	Освоение системы знаний по изобразительной деятельности. Приобретение практических навыков.	Наблюдение, фиксация детских достижений и освоения детьми программы
Развитие интересов детей, а также общие и специальные способности	Устойчивость интереса детей к преподаваемому предмету. Активность воспитанников в образовательном процессе. Успешность в освоении образовательной программы.	Наблюдение, индивидуальные беседы, выполнение заданий
Развитие эмоционально - волевой сферы	Сформированность волевой регуляции поведения деятельности: - настойчивость, - самоконтроль, - эмоциональная уравновешенность	Беседы с детьми, наблюдение, тестирование

Обеспечение дополнительной образовательной программы

Методическое обеспечение

Для успешной реализации данной программы используются современные методы и приёмы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов:**

- **Принцип развивающей** деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.
- **Принцип активной включенности** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

- **Принцип доступности,** последовательности и системности изложения программного материала. Предполагает учет возрастных особенностей детей.

Методы обучения:

- игровой;
- метод передачи новых знаний;
- практическая работы;
- метод демонстрации – наглядности;
- метод отработки и закрепления новых знаний.

Материально-техническое оснащение программы:

Художественные и иные материалы для создания изображений (бумага, краски, кисти, карандаши, фломастеры, ножницы и другие).

3. Модуль «Адаптивная физкультура».

Адаптивная физкультура (АФК) направлена на восстановление и сохранение здоровья у людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а также на интеграцию их в социальную среду.

Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, реализация творческих способностей и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом

«разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации детей — инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности ребёнка и поэтому составляет фундамент, основу социально - трудовой, социально - бытовой, социально - психологической и социально - педагогической реабилитации. Выраженные нарушения психофизического развития приводят к изменению физического и эмоционального пространства существования ребёнка — инвалида, искажению его естественной ритмики развития и, соответственно, к затруднению или даже исключению полноценного социального контакта с окружающим миром. Что ведет к возникновению вторичных отклонений психоэмоционального развития, в том числе: замкнутости, неразвитость чувства собственного достоинства и постоянное ощущение психологического дискомфорта создают риск проявления социально неприемлемых форм поведения.

Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что адаптивная физическая культура и спорт являются эффективными технологиями физического и социального развития, максимальной самореализации и социализации детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия детей - инвалидов адаптивной физической культурой во многих случаях можно рассматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности — социальной занятости и достижений. Систематические занятия не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, дают детям — инвалидам чувство социальной защищенности и полезности.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-

оздоровительные задачи.

Учебно-тематический план модуля «Адаптивная физкультура»

№	Разделы и темы	Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	1	1	0
2	Формирующие виды двигательной активности	15	0	15
3	Двигательные умения и навыки	10	-	10
4	Подвижные элементы спортивных игр	10	0	10
Всего		36	1	35

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка.

Наше здоровье. Техника безопасности при выполнении упражнений.

2. Формирующие виды двигательной активности.

«Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом различного веса от 0,5 кг до 3 кг; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, тренажеры, фитболы).

«Корригирующие упражнения»: для формирования и закрепления навыков правильной осанки, для формирования мышечного корсета, для профилактики плоскостопия.

3. Двигательные умения и навыки

Различные виды бега, прыжков; упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов; упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, ползании, которые направлены на развитие и коррекции пространственно-временной дифференцировки, упражнения на тренажерах.

4. Подвижные и элементы спортивных игр.

Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания.

Мониторинг образовательных результатов.

В процессе адаптивного физического воспитания для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития занимающихся, необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые детьми за период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год (сентябрь, май).

<i>Предметные результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
сохранение психического и физического здоровья ребенка; -коррекция выявленных недостатков; -развитие познавательных процессов; -отсутствие отрицательной динамики в психофизическом развитии ребенка; -положительная динамика изменений личности, -формирование положительной мотивации к обучению.	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - определять наиболее эффективные способы достижения результата; -активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; - формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности; - определение общей цели и путей ее достижения	-готовность ученика целенаправленно использовать знания и умения в повседневной жизни. -готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. -формирование толерантного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

Обеспечение дополнительной образовательной программы

Методическое обеспечение

Программа предусматривает стартовый уровень занятий, в связи с чем предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы

Перечень форм обучения. На занятиях применяется групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые методы обучения. Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность

педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- в совместная деятельность и игре в малых группах под руководством педагога;
- совместная деятельность и игре в слабоструктурированной среде под руководством педагога;
- совместная деятельность педагога и воспитанников.
- самостоятельная деятельность ребенка;
- самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога.

Организация деятельности ребенка может модифицироваться в соответствии с динамикой развития ситуации в группе, психоэмоционального состояния ребенка, поставленными задачами. При планировании работы учитывается баланс между спокойными и активными видами деятельности, занятиями в специальном помещении и в групповой комнате, на воздухе, индивидуальными занятиями, работой в малых и больших группах, структурированным, слабоструктурированным, неструктурированным обучением. При реализации программы разрабатываются разные формы активности ребенка в малых группах и в целом в группе, разноуровневые задания, учитываются индивидуальные особенности.

Осуществление постоянного контроля состояния обучающихся; снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.

Обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся; соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни; соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность,

индивидуальность и др.).

Материально-техническое оснащение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой: зал для занятий, шведская стенка, гимнастические маты, перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи, малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), сенсорные коврики, сенсорные мячи, гимнастические скамейки.

На занятиях используются аудио, видео- и фото-материал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используются различные интернет источники.

5. Список литературы

Список нормативно-правовой документации:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. No 678-р
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (протокол от 07 декабря 2018 г. № 3)
4. Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. No ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

Список литературы.

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие /под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
2. Вайнер Э.Н. – Лечебная физическая культура: учебник /Э.Н. Вайнер. – М.: КНОРУС, 2016. -346 с.
3. Креминская М.М. – Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – Спб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. О-461 пособие для студ.высш.уч.завед./Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.