

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Гулькевичский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического объединения
ГКУСОКК «Гулькевичский
реабилитационный центр»
«10 » января 2024 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКУ СО КК
«Гулькевичский
реабилитационный центр»
_____ Е.В. Маркелова
« 10 » января 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Говорим здоровью – да!»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: дети-инвалиды и дети с ограниченными
возможностями здоровья от 3 до 18 лет

Срок реализации: 24 дня

Объем программы: 24 часа

Составитель программы:
Лисицина Ольга Федоровна
должность: руководитель
физического воспитания

г. Гулькевичи
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей ребенка, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём определённого воспитания и подготовки.

Физическая культура – это область социальной деятельности, призванная сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности в процессе осознанной двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физической культуре «Говорим здоровью - да!» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, адаптирована для детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития обучающихся, которая ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р)

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2023 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» «№ 07967 от 17.06.2016», «Приложение №3004 от 17.06.2016 года»;

Устав ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от 18.05.2016 № 617, а также изменения в Уставе ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный центр» от «18.05.2016 № 618», «15.08.2019 № 1395», «21.10.2021 № 1700».

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Привлечения их к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, на которых получают знания о правилах спортивного поведения, о правилах подвижных игр различной направленности с использованием элементов спортивных игр, осуществлять спортивное сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом.

Новизна программы включает в себя комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленных на адаптацию и реабилитацию к нормальной социальной среде детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на детский организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы. Программа имеет как индивидуальный, так и групповой характер занятий. Учитывается: диагноз, моторную мобильность, двигательный опыт, физическую подготовленность, возраст детей. А также предусматривается использование различных современных коррекционных, здоровьесберегающих, информационно-коммуникационных технологий.

В современной жизни проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением его уровня. Отсутствие устойчивой мотивации детей к здоровому образу жизни, приводит к формированию вредных привычек и ослаблению их здоровья.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности воспитанника.

Отличительные особенности данная программа рассчитана на индивидуальные, подгрупповые и групповые занятия. Добавлены дополнения в содержание программы.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Говорим здоровью – да!» разработана для

занятий с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 3-18 лет и градируется по возрастным группам 3-7 лет, 8-12 лет, 13-18 лет, а также для детей с нарушением зрения в возрасте от 3-18 лет.

Формы обучения и виды занятий: индивидуальные, подгрупповые, групповые.

Особенности организации образовательного процесса занятия по физической культуре составляются с опорой на конспекты занятий. Каждое занятие представляет собой развивающую, оздоровительную и игровую целостность.

Объем программы: общее количество – 24 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

Периодичность: 6 занятий за заезд.

Срок освоения программы: в течение прохождения курса реабилитации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: повышать двигательную активность и мобильность, воспитывать потребность в бережном отношении к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

формировать у воспитанников: основные жизненно важные двигательные умения и навыки, устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, к подвижным играм, двигательные способности, необходимые знания с целью использования средств физического воспитания самостоятельно, знания об окружающей природе и влияния ее на организм, навыки контроля нагрузки на свой организм.

Развивающие:

развивать у несовершеннолетних: выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость, а также точность движений, координационные способности, двигательную реакцию, а также общую и мелкую моторику, пространственно-временную дифференцировку и точность движений, наблюдательность, внимание, мышечный корсет.

Воспитательные:

воспитать у обучающихся: морально-волевые качества, потребность к самостоятельным занятиям физической культурой, культурно-гигиенические навыки;

содействовать умственному, нравственному, эстетическому воспитанию, самореализации, взаимопомощи, потребности к ежедневным физическим упражнениям;

формировать представления об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

Оздоровительные:

повышать у воспитанников сопротивляемость организма к влияниям внешней среды путем его закаливания, функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем;

укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат, двигательные способности, правильную осанку, общую работоспособность.

Коррекционные:

способствовать у несовершеннолетних согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), выполнения симметричных и асимметричных движений и дыхания;

развивать дифференцировку усилий, ориентировку в пространстве и времени, быстроту реагирования на изменяющиеся условия, развивать статическое и динамическое равновесие, навыки пространственной ориентировки;

содействовать охране остаточного зрения;
укреплять мышечную систему глаза;
корректировать недостатки физического развития, обусловленных депривацией зрения, скованность и ограниченность движений.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Говорим здоровью – да!»**

№ п.п.	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Раздел 1. Здоровячки	6	3	3
2	Раздел 2. Брось вызов чемпиону	6	3	3
3	Раздел 3. Знай, наших!	6	3	3
4	Раздел 4. Физическая культура для детей с нарушением зрения	6	3	3
ВСЕГО		24	12	12

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Здоровячки

Занятие 1.1. Давайте вместе познакомимся

Теоретическое занятие: построение, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, игровые упражнения, первичная диагностика развития физических качеств с помощью наблюдения, направленные на развитие вестибулярного аппарата с использованием тренажера «Перекасти поле», «Вестибулярной качели», «Сухого бассейна», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, упражнения на восстановление дыхания, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 1.2. Гномики

Теоретическое занятие: построение, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, правила игры бадминтон, обучение навыкам игры в бадминтон, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, упражнения на восстановление дыхания, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 1.3. Обруч - мой помощник

Теоретическое занятие: построение, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, закрепление правил и навыков игры бадминтон, упражнения с использованием обруча, упражнения на восстановление дыхания, промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 24), в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний и умений.

Занятие 1.4. Великаны и гномы

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, закрепление техники выполнения упражнений с обручем, ознакомление с техникой выполнения прыжков через скакалку, подвижная игра, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, упражнения на восстановление дыхания, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 1.5. Цветок здоровья

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, закрепление техники выполнения прыжков через скакалку, ознакомление с техникой выполнения упражнений на гимнастической скамье, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, упражнения на восстановление дыхания, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 1.6. Ловкие ребята

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, закрепление техники выполнения упражнений на гимнастической скамье, упражнения на восстановление дыхания, закрепление полученных знаний, контрольная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 24), в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение и подведение итогов.

Раздел 2. Брось вызов чемпиону

Занятие 2.1. Город здоровья

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, правила игры бадминтон, обучение навыкам игры в бадминтон, первичная диагностика развития физических качеств с помощью наблюдения, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, упражнения на восстановление дыхания, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 2.2. Вперед за здоровьем

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, общеукрепляющие упражнения, закрепление правил и навыков игры бадминтон, комплекс общеукрепляющих упражнений с гимнастической палкой, упражнения на развитие координации движений, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 2.3. Спорт и я, неразлучные друзья!

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, закрепление техники выполнения комплекса общеукрепляющих упражнений с гимнастической палкой, промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение, 1 стр. 27), техника ведения мяча на месте, шагом, бегом по прямой, по кругу, ознакомление с техникой передача двумя руками от груди и передача одной рукой от плеча, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 2.4. Спорт-залог здоровья

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, закрепление различной техники ведения мяча, комплекс физических упражнений, направлены на развитие гибкости, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей

выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 2.5. Прямая спина на все времена

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, закрепление техники выполнения комплекса физических упражнений, направленных на развитие гибкости, корригирующая гимнастика, направленная на профилактику нарушения осанки и плоскостопия, релаксационное упражнение «Воздушный шарик», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 2.6. На старт

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, проведение эстафет «Разминочная», «Челночный бег», «Ведение мяча», «Кенгуру», «Прыжки в мешках», «Меткий стрелок», «Передача мяча», подвижная игра «Вызов номеров», контрольная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 27), в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Раздел 3. Знай наших!

Занятие 3.1. Будем знакомы

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, ознакомление с техникой работы на тренажерном оборудовании, первичная диагностика развития физических качеств с помощью наблюдения, коррекционные упражнения, релаксационное упражнение «Буратино», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием

тренажерного оборудования, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 3.2. Физкульт-ура!

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, динамические упражнения на горизонтальной лестнице, подвижная игра к волейболу: «Лягушка», закрепление с техникой работы на тренажерном оборудовании, коррекционные упражнения, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационное упражнение «Буратино», построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 3.3. Умные спортивные, ребята мы активные

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, закрепление техники выполнения динамических упражнений на горизонтальной лестнице, промежуточная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 30), техника верхней и нижней подачи, приём мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками, подвижная игра «Лягушка», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационное упражнения, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 3.4. В здоровом теле - здоровый дух

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, закрепление техники верхней и нижней подачи при игре волейбол, выполнение упражнений с набивными мячами (медицин-бол) из различных исходных положений, эстафета «Кто быстрее?», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей

выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, построение, подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 3.5. Мое увлечение спорт

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, закрепление техники выполнения упражнений с набивными мячами (медицин-бол) из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения с гантелями, выполнение упражнений, направленных на растяжку мышц рук и спины, коррекционные упражнения, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационное упражнение в сухом бассейне, построение и подведение итогов, закрепление полученных знаний.

Занятие 3.6. Спортивная встреча

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, закрепление техники выполнения общеразвивающих упражнений с гантелями, выполнение упражнений, направленных на растяжку мышц рук и спины, выполнение упражнений с фитнес-резинкой (эспандером) из различных исходных положений, контрольная диагностика развития физических качеств (см. Приложение 1, стр. 30), в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, выполнение упражнений на растяжку и восстановление, подведение итогов.

Раздел 4. Физическая культура для детей с нарушением зрения

Занятие 4.1. Знакомство

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, гимнастика для глаз, общеразвивающие упражнения с мячом, малоподвижная игра «Хитрая лиса», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение

упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

Занятие 4.2. *Мой веселый звонкий мяч*

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, гимнастика для глаз, Закрепление общеразвивающих упражнений с мячом, подвижная игра «Солнышко и дождик», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

Занятие 4.3. *Ровная спинка*

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, гимнастика для глаз, подвижная игра «Солнышко и дождик», ознакомление с техникой выполнения упражнений на шведской стенке, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

Занятие 4.4. *Далеко и близко*

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, гимнастика для глаз, малоподвижная игра «Пройди - не ошибись», закрепление техники выполнения упражнений на шведской стенке, упражнения на развитие вестибулярного аппарата, в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

Занятие 4.5. *Глазки*

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, гимнастика для глаз, малоподвижная игра «Письмо носом», малоподвижная игра «Метка на стекле», малоподвижная игра «Вратарь», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

Занятие 4.6. Колокольчик

Теоретическое занятие: построение, приветствие, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале с использованием спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Практическое занятие: разминка, разновидности ходьбы, оздоровительный бег, комплекс общеукрепляющих упражнений, гимнастика для глаз, малоподвижная игра «Горячий мяч», подвижная игра «Догони колокольчик», в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей выполнение упражнений с использованием тренажерного оборудования, релаксационные упражнения, построение, подведение итогов занятия.

1.5. Планируемые результаты

У воспитанников сформируются: основные жизненно важные двигательные умения и навыки, устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, к подвижным играм, двигательные способности, необходимые знания с целью использования средств физического воспитания самостоятельно, знания об окружающей природе и влияния ее на организм, навыки контроля нагрузки на свой организм.

У несовершеннолетних разовьются: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, точность движений, координационные способности, двигательная реакция, общая и мелкая моторика, пространственно-временная дифференцировка и точность движений, наблюдательность, внимание, мышечный корсет.

У обучающихся улучшатся: морально-волевые качества, потребность к самостоятельным занятиям физической культурой, культурно-гигиенические навыки, умственное, нравственное, эстетическое воспитание, самореализация, взаимопомощь, потребность к ежедневным физическим упражнениям, представления об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

У воспитанников повысится сопротивляемость организма к влияниям внешней среды путем его закаливания, функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем; укрепится опорно-двигательный аппарат, двигательные способности, улучшится правильная осанка, общая работоспособность.

У несовершеннолетних разовьются движения отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы), выполнения симметричных и асимметричных движений и дыхания, дифференцировка усилий, ориентировка в пространстве и времени, быстрота реагирования на изменяющиеся условия, статическое и динамическое равновесие, навыки пространственной ориентировки, мышечная система глаза; корректируются недостатки физического развития, обусловленные депривацией зрения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Говорим здоровью – да!»

№ п/п	Дата проведения	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
		Раздел 1. Здоровячки	6	3	3
1		Занятие 1.1. Давайте вместе познакомимся	1	0,5	0,5
2		Занятие 1.2. Гномики	1	0,5	0,5
3		Занятие 1.3. Обруч - мой помощник	1	0,5	0,5
4		Занятие 1.4. Великаны и гномы	1	0,5	0,5
5		Занятие 1.5. Цветок здоровья	1	0,5	0,5
6		Занятие 1.6. Ловкие ребята	1	0,5	0,5
		Раздел 2. Брось вызов чемпиону	6	3	3
7		Занятие 2.1. Город здоровья	1	0,5	0,5
8		Занятие 2.2. Вперед за здоровьем	1	0,5	0,5
9		Занятие 2.3. Спорт и – я неразлучные друзья!	1	0,5	0,5
10		Занятие 2.4. Спорт-залог здоровья	1	0,5	0,5
11		Занятие 2.5. Прямая спина – на все времена	1	0,5	0,5
12		Занятие 2.6. На старт	1	0,5	0,5
		Раздел 3. Знай, наших!	6	3	3
13		Занятие 3.1. Будем знакомы	1	0,5	0,5
14		Занятие 3.2. Физкульт-ура!	1	0,5	0,5
15		Занятие 3.3. Умные спортивные, ребята мы активные!	1	0,5	0,5
16		Занятие 3.4. В здоровом теле - здоровый дух	1	0,5	0,5
17		Занятие 3.5. Моё увлечение - спорт	1	0,5	0,5
18		Занятие 3.6. Спортивная встреча	1	0,5	0,5
		Раздел 4. Физическая культура для	6	3	3

		детей с нарушение зрения			
19		Занятие 4.1. Знакомство	1	0,5	0,5
20		Занятие 4.2. Мой веселый звонкий мяч	1	0,5	0,5
21		Занятие 4.3. Ровная спинка	1	0,5	0,5
22		Занятие 4.4. Далеко и близко	1	0,5	0,5
23		Занятие 4.5. Глазки	1	0,5	0,5
24		Занятие 4.6. Колокольчик	1	0,5	0,5
ВСЕГО			24	12	12

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Оборудование спортивного зала:

магнитофон;
ноутбук;
гимнастическая стенка;
качели для развития вестибулярного аппарата;
сухой бассейн;
гимнастические палки;
набивные мячи;
медицин-бол;
гантели;
гимнастическая скамья;
дорожка здоровья;
комплекс «Помощница»;
перекати поле;
гимнастические маты;
баскетбольные мячи;
скакалки;
эстафетные палочки;
велотренажер;
беговая дорожка;
эллиптический тренажер;
батут;
степпер;
гребной тренажер;
доска для пресса;
секундомер;
свисток.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется руководителем физического воспитания, имеющего высшее профильное образование.

Лисицина О.Ф. прошла курсы повышения квалификации по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых: актуальные технологии» 2023 год (72 часа).

2.3. Формы контроля планируемых результатов

На занятии по данной программе педагог отслеживает начальный уровень физического развития воспитанника способом наблюдения и проведения тестовых заданий. По окончании курса программы проводится контроль личного физического развития каждого воспитанника. Контроль осуществляется методом сравнительного анализа, сопоставлением исходных данных и итоговых результатов, что позволяет выявить динамику изменений уровня физического развития обучающихся.

Контроль освоения теоретической части программы осуществляется в форме письменных кроссвордов, практической части в форме тестовых заданий (*см. Приложение 1, стр. 24*). Оценивание практических навыков и умений происходит в игровой, соревновательной деятельности.

2.4. Оценочные материалы

Диагностические мероприятия осуществляются с помощью метода педагогического наблюдения.

Для оценки физических умений и навыков предусматривается применение практических элементов с показом воспитанниками полученных навыков и умений.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата
Выполнять индивидуально подобранные комплексы физической культуры	Демонстрация воспитанником правильного выполнения комплексов общеразвивающих физических упражнений
Выполнять простейшие приемы релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов релаксации
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
Преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Демонстрация правильного преодоления различных препятствий
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
Влияние оздоровительных систем воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек	Обоснование выбора оздоровительных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, на профилактику заболеваний, на профилактику вредных привычек
Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Демонстрация знаний, правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Тестовые задания, кроссворды	Демонстрация полученных знаний

Спортивные мероприятия	Демонстрация полученных умений и навыков
------------------------	--

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип сознательности и активности предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям;

принцип последовательности реализуется в построении процесса обучения от простого к сложному, от известного к неизвестному;

принцип доступности и индивидуализации определяет необходимость выбора материала в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальных различий физических и психических способностей;

принцип систематичности заключается в регулярности занятий и рациональным чередованием нагрузок и отдыха;

принцип наглядности заключается в создании правильного представления, образа двигательного задания или элемента;

принцип динамичности предусматривает постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и нагрузок.

Методы работы:

метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);

соревновательный метод (заключается в использовании соревнований как элемента организации занятия, повышающий его воспитательный эффект);

словесный метод (включают методические приёмы: беседы, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценку, обсуждение, убеждение);

наглядный метод (демонстрация правильной техники, видео-показ (целостный или фрагментарный));

игровой метод (обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников);

практический метод (выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепления и отработки изученного).

Дидактические принципы:

на занятиях должны быть обеспечены активность и сознательность, индивидуализация, доступность и наглядность для получателей услуг;

повторность, систематичность, последовательность.

Формы работы:

индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1	Коррекционная технология	Преодоление нарушений физического и психического развития, сохранение здоровья воспитанников	Создание оптимальных условий для детей с учетом их индивидуальных возможностей	Коррекция двигательных нарушений по средствам физической культуры, способность правильно выполнять комплексы физических упражнений
2	Информационно-коммуникационная технология	Организовывание и прохождение теоретического и практического материала в доступной и наглядной форме	Использование мультимедийного оборудования	Повышение интереса к занятию, усвоение теоретического материала, привлечение к активной физической деятельности, формирование информационной культуры
3	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического здоровья. Развитие двигательной сферы	Включение несовершеннолетних в двигательный режим, выработка правильного выполнения упражнений	Приобретение привычки заботиться о своем здоровье, реализуя различные предложенные техники, направленные на его сохранения и укрепления. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни
4	Игровая технология	Создание оптимальных условий соответствующих возрасту	Включение детей в процесс различной игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень несовершеннолетних, мобилизуются личные

		воспитанников для усвоения информации, знаний, получения игрового опыта		ресурсы участника деятельности	каждого игровой
--	--	---	--	--------------------------------	-----------------

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Антонова Э.Р. Общеразвивающие упражнения, комплексы, Методические рекомендации. М, 2021
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2021.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Войнова Е.В. Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств на занятиях по физической культуре с помощью специальных упражнений. М.: Юрайт, 2020.
5. Пензулаева Р. Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа» М.: Мозаика-Синтез, 2020

Дополнительная

1. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография. М.: 2021
2. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019.
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: 2019
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019.

Интернет - источники

1. Кроссворды о спорте // Электронный ресурс / – <https://kladraz.ru/blogs/nadezhda-vladimirovna-rjabichenko>
2. Образовательный интрнет-портал Infobraz // Электронный ресурс – <https://www.infobraz.ru/library/physical-culture>

3. Готовые кроссворды по физкультуре // Электронный ресурс / – <https://spisok-literaturi.ru/cross/kategorii-gotovyyh-crossvordov/fizkultura/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html>

Приложение 1

Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС) является общим и разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 1-11 класс Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич), рекомендованной министерством Образования и науки РФ.

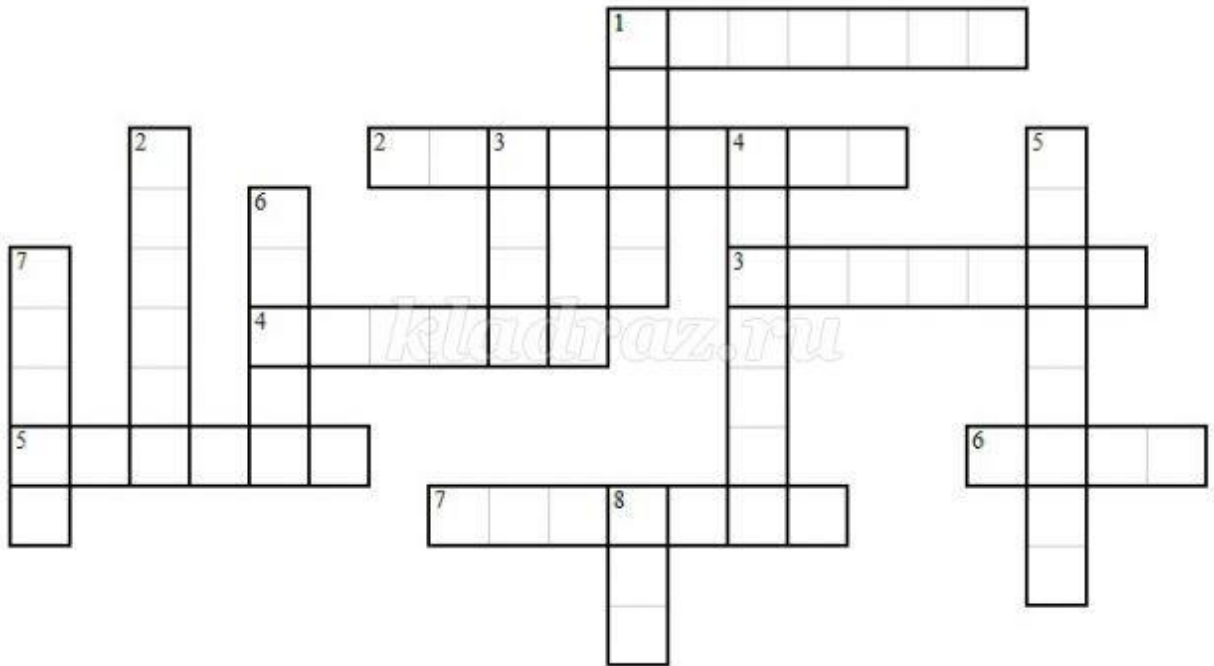
Данные теста по определению развития физических качеств, скорректированы Лисициной О.Ф. для детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья от 3 - 18 лет по физической культуре и соответствуют учебному плану, рабочей программе, образовательным технологиям, используемым в реализации программы «Говорим здоровью - да!». Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов).

Промежуточные и итоговые контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и кроссворды для закрепления полученных теоретических знаний получателей услуг к разделу программы «Здоровячки»:

- прыжок в длину с места;
- метание теннисного мяча в цель;
- удержание равновесия на одной ноге;
- наклон туловища вперед из положения стоя.

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	>100	115-136	155 и <
	девочки	>85	110-130	150 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		>4	5	6<

Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	>6,0	7,1-15,0	15,1 и <
	девочки	>9,0	8,1-13,0	13,1 и <
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мальчики	>4	5-8	9 и <
	девочки	>3	7-10	11 и <



По горизонтали:

1. На воротах он стоит

И ворота защитит.

По воротам ты ударь –

Не пропустит мяч ...

(вратарь)

2. Два колеса на спицах, две
педали.

Захотели прокатиться – ноги на них
встали.

Покрутили немного педали,

И колеса сами собой побежали.

(велосипед)

3. Дырявое сито

К ручке прибито,

Им мячи отбивают.

Как предмет называют?

(ракетка)

4. Есть большой, а есть
настольный,

Спортсмен выбрать сам волен.

(теннис)

5. У ребят коньки одни

Только летние они.

(ролики)

6. Называют в спорте так

Поле для боксерских драк.

(ринг)

7. На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(шахматы)

По вертикали:

1. Мы на лодке плыли, лопатами
крутили.

Ответьте-ка, ребята, что это за
лопаты? *(весла)*

2. Мне в субботу утром мама

Поиграть велела гаммы,

Но ко мне дружок зашел,

И увел играть в...

(футбол)

3. На ногах две доски.

Стать на них ты рискни.

С горы лихо скатись,

А потом остановись.

(лыжи)

4. Купол в небе вдруг раскрылся

И на землю опустился.

(парашиют)

5. На льду играет на коньках

И клюшка у него в руках.

Он шайбу этой клюшкой бьет.

А кто спортсмена назовет?

(хоккеист)

6. Ледяная площадка

Очень гладка.

(каток)

7. Если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты вырастешь здоровым,

Выносливым и ловким.

(спорт)

8. Все ногами его бьют

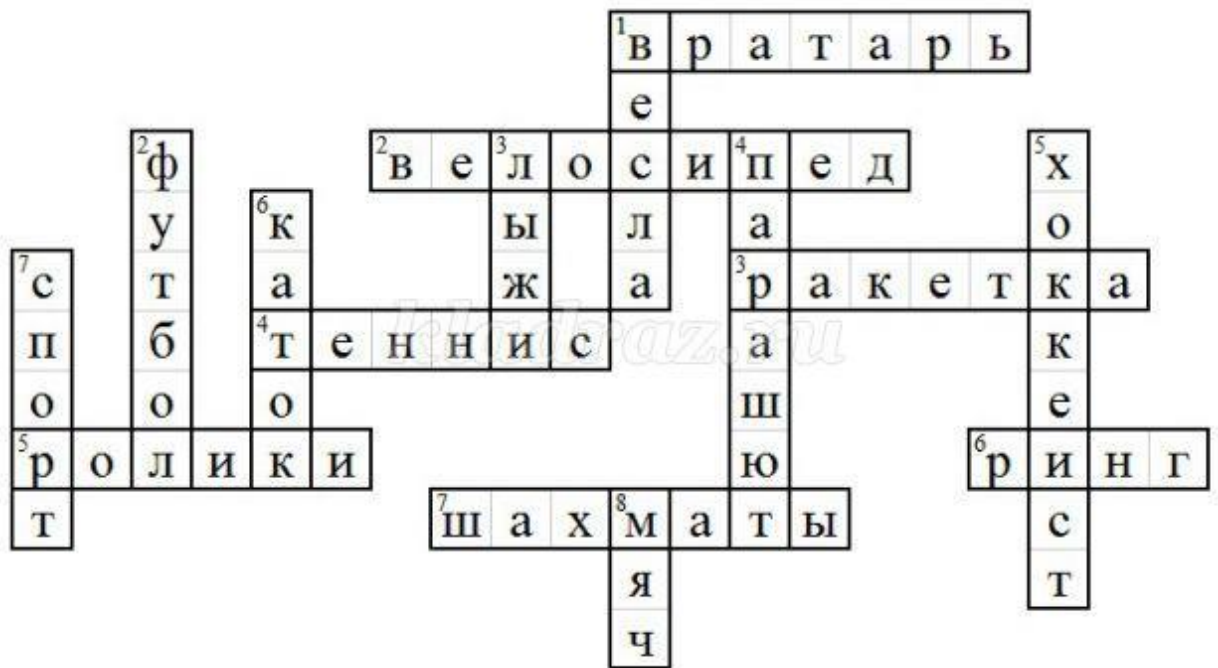
И туда-сюда снуют.

И пинки, и тумачи

Щедры, много раздают.

(мяч)

Кроссворд с ответами:



Промежуточные и итоговые контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств, кроссворды для закрепления полученных теоретических знаний получателей услуг к разделу программы «Брось вызов чемпиону»:

прыжок в длину с места;

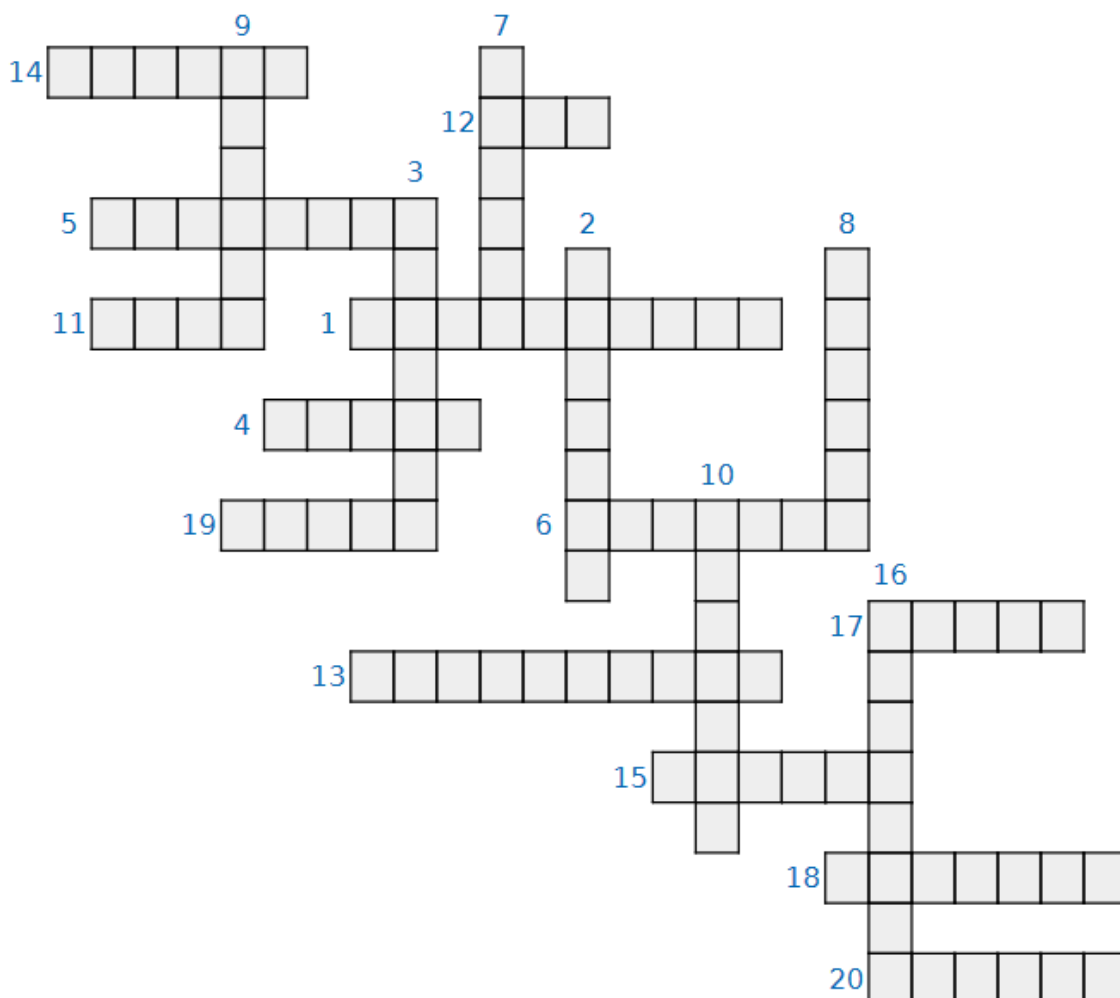
мечтание теннисного мяча в цель;

удержание равновесия на одной ноге;

наклон туловища вперед из положения стоя.

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	>100	115-136	155 и <
	девочки	>85	110-130	150 и <
Мечтание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		>4	5	6<
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	>6,0	7,1-15,0	15,1 и <
	девочки	>9,0	8,1-13,0	13,1 и <
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мальчики	>4	5-8	9 и <
	девочки	>3	7-10	11 и <

Кроссворд



1. Спортсмен, который занимается легкой атлетикой.
2. Вид соревнования по бегу, в котором участники соревнуются при преодолении наибольшей дистанции.
3. Где берет начало «Баскетбол»?
4. После преодоления какой разметки считается, что дистанция пройдена?
5. Название вида спорта, в котором при беге идет передача предмета от одного человеку другому.
6. Где появились Олимпийские игры?
7. _____ - футбольный полузащитник.
8. Государство, в котором были основаны Олимпийские игры.
9. Чем награждают за победу?
10. Название вида игры, при которой происходит игра в футбол на мотоциклах.
11. Какое количество колец на эмблеме Олимпийских игр?

12. Название элемента в игре, когда мяч выходит за линию поля.

13. Как в древних олимпийских играх называлась борьба, сведённая с кулачным боем?

14. Минимальное количество игроков в футболе.

15. Название европейского футбола в США.

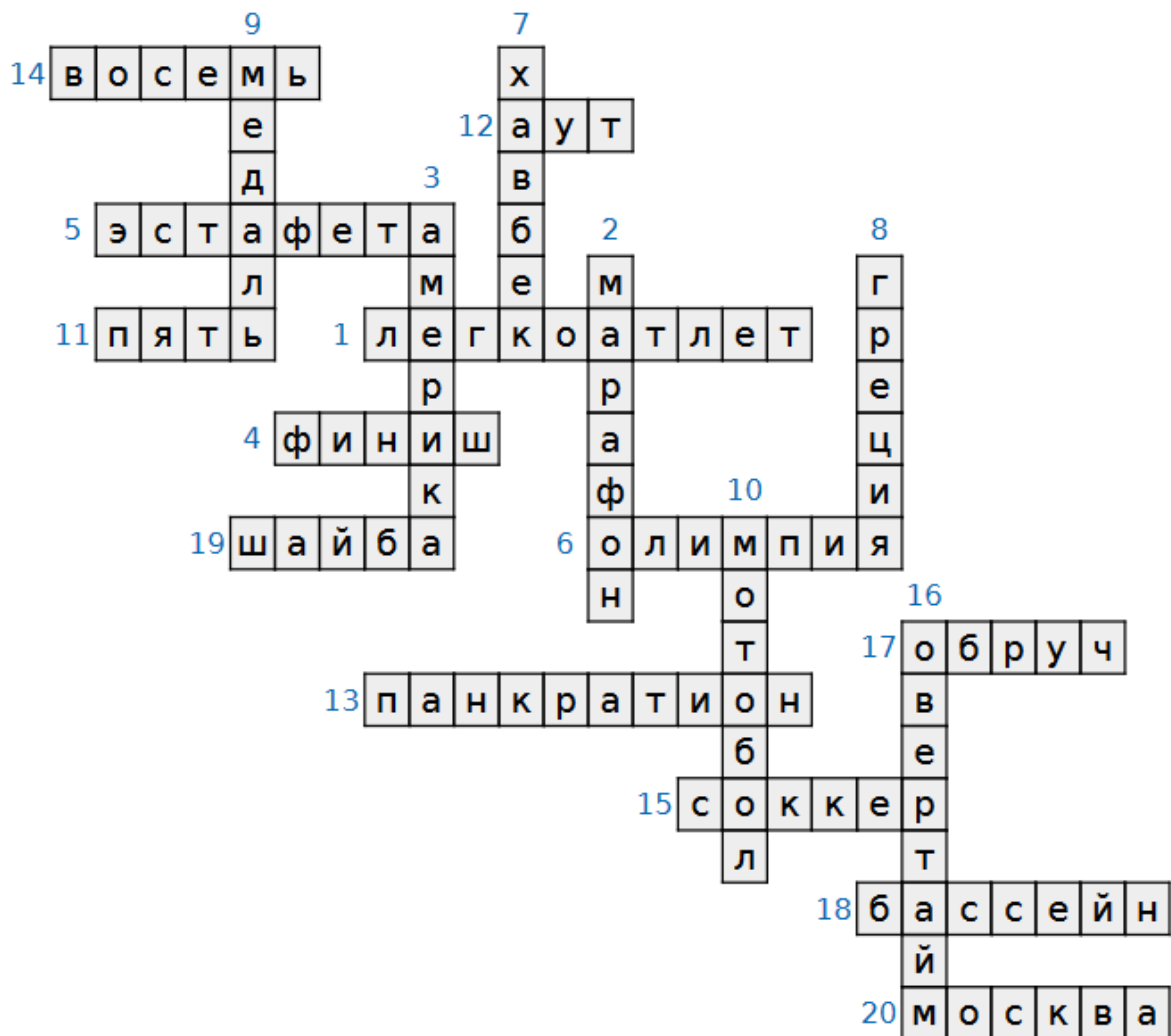
16. Как называется добавочное время?

17. Приспособление, используемое для прокручивания на талии.

18. Искусственно созданное место, где плавают люди.

19. Предмет, который нужно забить в ворота на льду.

20. Город, в котором прошла олимпиада в 1980 году.



Промежуточные и итоговые контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и кроссворды для закрепления полученных теоретических знаний получателей услуг к разделу программы «знай наших!»:

прыжок в длину с места;

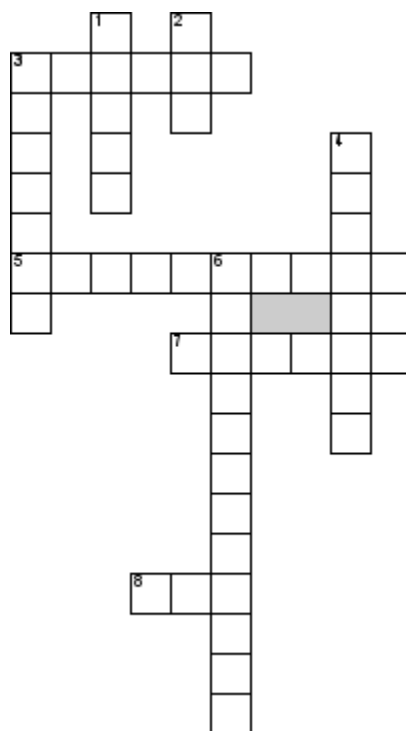
мечтание теннисного мяча в цель;

удержание равновесия на одной ноге;

наклон туловища вперед из положения стоя.

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места (см)	мальчики	140-160	161-194	195 и <
	девочки	125-140	141-169	170 и <
Мечтание теннисного мяча в цель (расстояние 2 м.)		>5	6	7<
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	>8,0	8,1-15,0	15,1 и <
	девочки	>9,0	9,1-13,0	13,1 и <
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	мальчики	3-4	5-7	8 и <
	девочки	3-5	6-8	9 и <

Кроссворд



По горизонтали

3. Они до сих пор проводят Сурдоолимпийские игры.
5. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными возможностями.
7. В этой стране прошли первые зимние Паралимпийские игры.
8. Столько лет практикуются занятия спортом, в том числе соревнования на национальном и международном уровне для инвалидов.

По вертикали

1. В этом городе прошли IX зимние Паралимпийские игры.
2. В этом городе прошли первые Паралимпийские игры.
3. Команда перед стартом в стрельбе.
4. Люди с ограниченными психическими и физическими возможностями.
6. Одна из наиболее острых проблем решаемых человечеством в наши дни

