

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КАНЕВСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

ПРИНЯТА

на заседании совета педагогов
ГКУ СО КК «Каневской
реабилитационный центр»

Протокол от 21.12.2023 № 13

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК
«Каневской реабилитационный центр»

Е.О. Водопьянова

Приказ от 21.12.2023 № 144



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ!»**
физкультурно-спортивной направленности
по реабилитации несовершеннолетних

Возраст обучающихся - от 3 до 18 лет

Срок реализации программы — курс реабилитации

Объем программы - 15 часов

Составитель программы:
Борискова Екатерина Валериевна,
должность: инструктор
по физической культуре

ст-ца Каневская

2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями, то предполагаем их доступность к здоровому образу жизни. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей с ограниченными возможностями в возрасте от 3 лет, т. к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Физическая культура оказывает положительное воздействие на организм детей с ограниченными возможностями. Благодаря физической культуре у особенного ребенка вырабатываются двигательные навыки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Движение - это жизнь.»** имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как все занятия направлены на укрепление здоровья несовершеннолетних с особенностями развития, формирование у них навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями.

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 N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

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

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Каневской реабилитационный центр»;

Устав ГКУ СО КК «Каневской реабилитационный центр»;

Положение о структуре, порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГКУ СО КК «Каневской реабилитационный центр».

Новизна программы корпоративная. Она составлена на основе применения нового направления в здоровьесберегающей технологии, в основе которого лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Актуальность программы в том, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Регулярные занятия физической культурой для детей с ограниченными возможностями способствуют оказанию положительного влияния на уровень их физической подготовленности, создают предпосылки для овладения разнообразными двигательными навыками и позволяют расширить двигательную активность детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только ребенок, с которым занимаются специалисты совместно с родителями. Одним из таких путей являются занятия по физической культуре.

Педагогическая целесообразность программы. Физическая культура считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей с ограниченными возможностями и как следствие, влияет на укрепление их здоровья.

Занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить стремление детей к здоровому образу жизни. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Программа по физической культуре основана на сочетании двигательных действий и упражнений на развитие физических качеств. Занятия физической культурой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Адресат программы

Программа «Движение — это жизнь.» разработана для детей с ограниченными возможностями, в том числе с задержкой психо-речевого развития.

Объем программы

Общее количество -15 часов.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим организации занятий. Занятия проходят согласно календарному учебному графику и расписанию, продолжительностью не более 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

психофизическое развитие детей с ограниченными возможностями через физическую культуру.

Задачи программы:

Образовательные:

обучать овладению системой знаний, необходимой для сознательного освоения двигательными умениями и навыками;

формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

обучать технике правильного выполнения физических упражнений;

формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве.

Коррекционно-развивающие:

корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки (сколиотическая болезнь), различных видов нарушения свода стопы и др.);

корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

корректировать и развивать общую и мелкую моторику;

развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, мышечную силу, координацию движений);

корректировать и развивать координационные способности детей в процессе проведения спортивных игр, эстафет и подготовки к ним.

Воспитательные:

воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;

воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;

воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре;

воспитывать осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Движение – это жизнь»**

№ раздела	Название раздела	Количество часов		
		всего	теоретическая часть занятия	практическая часть занятия
	Вводное диагностическое занятие	1	10 минут	20 мин
1	Развитие скорости	1	5 минут	25 мин
2	Развитие силовой способности	3	15 минут	1ч.15мин
3	Развитие выносливости	3	15 минут	1ч.15мин
4	Развитие гибкости	2	10 минут	50 мин
5	Развитие координационной способности	2	10 минут	50 мин
6	Развитие моторной ловкости	2	10 минут	50 мин
	Выводное диагностическое занятие	1	10 минут	20 мин
Всего		15 7ч.30м	1ч25минут	6ч 05мин

1.4. Содержание программы

Занятие 1. Вводное диагностическое занятие «Техника безопасного поведения. Оценка уровня физического развития несовершеннолетних»

Теоретическая часть занятия

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Комплекс тестовых упражнений для определения уровня физического развития: приседания, прыжки в длину с места и со скакалкой, бег в заданном темпе, наклон туловища в положении стоя на скамье, кувырок вперед, метание мяча в цель, ходьба по гимнастической скамье.

Раздел 1. Развитие скорости

Занятие 2.

1.1. Я- самый быстрый

Теоретическая часть занятия

Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты: ходьба, бег, выполнение упражнений по сигналу, прыжки, приседания.

Упражнения на тренажерах (эллипсоидный тренажер, вело тренажер, беговая дорожка)

Игры.

Раздел 2. Развитие силовой способности

Занятие 3.

2.1. Я и спорт

Теоретическая часть занятия

Инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть занятия

Веселая разминка под музыку

Комплекс упражнений с мячом: ловля мяча, отбивание мяча, бросание мяча.

Игры.

Занятие 4.

2.2. Дышим смело

Теоретическая часть занятия

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Развитие подвижности диафрагмы и сил мышц, участвующих в акте дыхания: вдох носом, а выдох - ртом, на вдох надуть живот, на выдох втянуть живот, на один вдох, два коротких выдоха.

Игры.

Занятие 5.**2.3. В здоровом теле- здоровый дух*****Теоретическая часть занятия***

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение двигательных действий путем кругового метода с использованием тренажеров: переход от одного тренажера к другому в заданной последовательности: велотренажер, универсальный тренажер, эллипсоид, «наездник», многофункциональный тренажер.

Игры.

Раздел 3. Развитие общей выносливости**Занятие 6.****3.1. Вместе весело шагать по просторам*****Теоретическая часть занятия***

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение двигательных действий: ходьба, бег, прыжки со скакалкой) и упражнений (приседания, подъем туловища из положений лежа на спине, подъем и спуск по шведской стенке) в течение заданного времени.

Игры.

Занятие 7.**3.2. Правда в ногах есть*****Теоретическая часть занятия***

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение двигательных действий за определенное время: бег, прыжки, лазанье по шведской стенке, ходьба по скамейке.

Игры.

Занятие 8.**3.3. Если долго по дорожке...***Теоретическая часть занятия*

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение упражнений: приседания, отжимания от скамьи и пола, подъем туловища из положения лежа на спине, подъем ног из положения виса, прыжки со скакалкой и без.

Игры.

Раздел 4. Развитие гибкости**Занятие 9.****4.1. Я - гимнаст***Теоретическая часть занятия*

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение упражнений на растяжение мышц и связок: махи ногами, наклоны туловища.

Игры.

Занятие 10.**4.2. «Растяжка для здоровья»***Теоретическая часть занятия*

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение упражнений на растяжение мышц и связок: махи ногами, наклоны туловища.

Игры.

Раздел 5. Развитие координационной способности**Занятие 11.****5.1. Преодолевая себя***Теоретическая часть занятия*

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Упражнения на равновесие и меткость: стойка на одной ноге, ходьба по скамейке, метание мяча.

Игры.

Занятие 12.**5.2. Я смогу*****Теоретическая часть занятия***

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение упражнений на удержание равновесия стоя на четвереньках и стоя: на неподвижной опоре : гимнастической скамье, наклонной плоскости и подвижной опоре (набивном мяче, фитболе, обруче).

Раздел 6. Развитие моторной ловкости**Занятие 13.****6.1. Самый ловкий*****Теоретическая часть занятия***

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение двигательных действий: ходьбы: по ограниченной поверхности, с огибанием препятствий, приставным шагом, со сменой направления движения, остановками по сигналу, спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание, бега (по прямой, диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперед), прыжков (на месте, на двух ногах, на одной ноге, с передвижением вперед, спрыгивание с гимнастической скамьи).

Игры.

Занятие 14.**6.2. Мой веселый звонкий мяч*****Теоретическая часть занятия***

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Выполнение упражнений с мячом: бросание мяча преподавателю, в корзину, в цель, в ворота, между предметами, ведение мяча «змейкой», передача мяча разными способами.

Игры.

Занятие 15. Выводное диагностическое занятие «Оценка уровня физического развития»

Теоретическая часть занятия

Инструктаж по технике безопасности.

Рассказ о здоровом образе жизни.

Практическая часть занятия

Разминка.

Комплекс тестовых упражнений для определения уровня физического развития: ходьба по гимнастической скамье, прыжки в длину с места и со скакалкой, кувырок вперед, метание мяча в цель, бег в заданном темпе, приседания, наклон туловища в положении стоя на скамье.

1.5. Планируемые результаты

Поскольку дети некоторых категорий с большим трудом воспринимают словесную инструкцию даже в сочетании с показом, то для усвоения ими практических упражнений требуется систематическая помощь педагога. Поэтому, результаты занятий сугубо индивидуальны применительно к каждому ребёнку.

На занятиях по физической культуре ожидаются следующие результаты:
в разнообразной двигательной активности осознанное отношение к выполняемым движениям;

проявление: согласованности двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных усилий для закрепления формируемых навыков, дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями;

повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры как образа жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение – это жизнь»

№ занятия	№ раздела, темы	Дата проведения		Название раздела, темы	Количество часов		
		по плану	по факту		всего	теоретическая часть занятия	практическая часть занятия
1	2	3	4	5	6	7	8
1				Вводное диагностическое занятие “Техника безопасности. Оценка уровня физического развития”	1	10 мин.	20 мин.
	1			Развитие скорости	1	5 мин	25 мин.
2	1.1			Я самый быстрый	1	5 мин.	25 мин.
	2			Развитие силовой способности	3	15мин	1ч15 м
3	2.1			Я и спорт	1	5 минут	25 мин
4	2.2			Дыши смело	1	5 минут	25 мин
5	2.3			В здоровом теле- здоровый дух	1	5 минут	25 мин
	3			Развитие общей выносливости	3	15 мин	1ч15 мин
6	3.1			Вместе весело шагать по просторам	1	5 минут	25 мин
7	3.2			Правда в ногах есть	1	5 минут	25 мин
8	3.3			Если долго по дорожке....	1	5 минут	25 мин
	4			Развитие гибкости	2	10 мин	50 мин
9	4.1			Я гимнаст	1	5 минут	25 мин
10	4.2.			Растяжка для здоровья	1	5 минут	25 мин
	5			Развитие координационной способности	2	10 мин	50 мин
11	5.1			Преодолеваю себя	1	5 минут	25 мин
12	5.2			Я смогу	1	5 минут	25 мин
	6			Развитие моторной ловкости	2	10 мин	50 мин
13	6.1			Самый ловкий	1	5 минут	25 мин
14	6.2			Мой веселый звонкий мяч	1	5 минут	25 мин
15				Выводное диагностическое занятие “Оценка уровня физического развития”	1	5 минут	25 мин
Всего					15	1ч.25 м	6ч.05м

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Оборудованный кабинет, ковровое напольное покрытие, гимнастические и спортивные снаряды (гимнастическая скамья, шведская стенка, мягкие модули, мягкие маты, набор гантелей, утяжелители для ног, мячи разных размеров), основные спортивные тренажёры (велотренажёр, беговая дорожка, «наездник», «атлетик», турник, «эллипсоид», тренажёр для пресса), музыкальная колонка, ноутбук.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту по данной программе может работать инструктор по физической культуре, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, подтверждаемое документами государственного образца о соответствующем уровне образования или квалификации).

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст.75).

На каждом занятии специалист, реализующий программу, проводит текущий контроль, используя метод педагогического наблюдения. Заполняя ежедневно журнал учета проводимых занятий, педагог дает краткое описание (педагогический анализ) и отмечает полученный ребенком результат. Таким образом определяется степень усвоения несовершеннолетними материала, определяется их готовность к его пониманию. Корректируются методы и средства обучения в случае необходимости.

Показателями результативности усвоения образовательной программы могут служить: выступления несовершеннолетних при проведении досуговых и социально-значимых мероприятий, открытые занятия.

По завершении несовершеннолетним курса реабилитации, сопоставляя планируемые результаты реализации программы с итоговыми, педагог готовит информацию к заседанию реабилитационного консилиума и совета педагогов, в которой анализирует выполнение несовершеннолетним программы и достигнутые результаты. Консилиум принимает решение о выполнении обучающимся программы и завершении курса реабилитации или повторном его прохождении. Родителям выдаются рекомендации по работе с детьми в домашних условиях с целью сохранения непрерывности реабилитационного процесса.

Программа не предусматривает оценивание двигательных и личностных показателей.

2.4. Методическое обеспечение программы

Принципы реализация программы

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода, любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Основные виды деятельности

1. *Информационно-рецептивный*, предусматривает освоение несовершеннолетними информации через рассказ педагога, беседу.

2. *Репродуктивный* - направлен на овладение детьми с особенностями развития умениями и навыками через выполнение практических упражнений. Эта деятельность способствует развитию подвижности, аккуратности и сенсомоторики обучающихся.

3. *Физкультурно - оздоровительный* — способствует повышению физической и умственной работоспособности, а также развитию двигательных характеристик с целью улучшения физического состояния и здоровья.

Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятий)

1. Методы работы традиционные

1.1. Методы обучения:

словесные (приемы: устное изложение (рассказ), диалог, беседа, объяснение, разъяснение... - используются при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

наглядные (визуальные) (приемы: показ (демонстрация) приемов выполнения заданий и упражнений, наблюдение);

прослушивания (музыки, звуков...);

практические (тренировочные упражнения)

1.2. Методы воспитания:

убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация...

2. Методы работы реабилитационные (нетрадиционные):

игровые (выполнение заданий и упражнений в игровой форме с предметами;

методы здоровьесберегающей технологии: нейрогимнастика, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, психо-гимнастика (мимика и пантомимика, музыкотерапия, игротерапия, стретчинг: упражнения для мышц.

информационно-коммуникационные и интерактивные: ЦОР.

Формы работы: индивидуальная, малогрупповая, групповая.

Тип занятий: комбинированный.

Формы проведения занятий:

обучающее (коррекционно-развивающее) занятие: микс речевого общения (рассказа, беседы, диалога, обсуждения, устного изложения...) с игрой и практической деятельностью: с элементами музыкального сопровождения, наблюдения и зрительно-двигательной координации;

открытое занятие;

интегрированное занятие;

мастер-класс.

3. Список используемой литературы

Основная

1. Кузина И. О. Аэробика для детей. 2008г.
2. Кузина И.О. «Аэробика не просто мода». // Обруч 2005г.
3. Логинова В.И., Бабаева Т.И. Ноткина Н.А. Примерная образовательная программа «Детство» / СПб.: Детство - Пресс, 2014.
4. Машукова Ю.М. Гимнастика для детей и подростков /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей. М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.

Дополнительная

1. Сулим Е.В.Занятия по физической культуре: «Игровой стретчинг». М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
2. Щербакова С.Н.Аэробика для часто болеющих детей. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
3. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // №1/01/11

Интернет источники

1. infourok.ru
2. urok.ru
3. en.ppt-online.org

Водопьянова
Елена
Олеговна