

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края
Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Курганинский реабилитационный центр для детей
и подростков с ограниченными возможностями»**

Принята на заседании
педагогического совета
«28» Апрель 20 23 г.
Протокол № 4



Утверждено приказом
директора ГКУ СО КК
«Курганинский
реабилитационный центр»

«28» Апрель 20 23 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Физическая культура»**

Возраст обучающихся: несовершеннолетние до 18 лет
Срок реализации: 18 дней
Объем программы: 16 часов

Составитель программы:
Чунихина Юлия Геннадьевна
должность: инструктор по
физической культуре

г. Курганинск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Физическое упражнение – это основное специфическое средство, оказывающее положительное влияние на растущий организм с нарушениями в развитии: укрепляет и развивает опорно-двигательный аппарат, стимулирует рост костей, укрепляет суставы и связки, повышает силу, тонус и эластичность мышц; улучшает крово- и лимфообращение, обмен веществ; благоприятно влияет на центральную нервную систему, повышает работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям; улучшает аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем; улучшает функции сенсорных систем.

Для разных нозологических групп в качестве дополнительных используются средства медицинской и психологической реабилитации, не относящиеся к средствам АФК, но их сочетание с физическими упражнениями усиливают эффект комплексного воздействия на организм обучающихся.

Выбор методических приемов предполагает индивидуальный подход с учетом особенностей занимающихся. Использование комплекса методов и приемов обуславливает педагогическое воздействие и является частью педагогической технологии. Метод целостного обучения предполагает изучение физических упражнений в полном объеме и используется при обучении либо простым упражнениям, либо упражнениям, которые не делятся на части, либо при закреплении изученных по частям и объединенных в целое упражнение. Вспомогательными методами совершенствования целостного двигательного действия служат подводящие упражнения, содержащие элементы основного упражнения, и имитационные, воспроизводящие основное упражнение, но в иных условиях.

Широко используемые тренажерные устройства, позволяющие обучать движениям, контролировать действия занимающихся, дают возможность расширить процесс освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению, поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в общество.

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.

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

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

Устав ГКУ СО КК «Курганинский реабилитационный центр».

Новизна программы заключается в обновлении содержания программы, куда включены: корригирующие упражнения с предметами и без предметов, бег, метание, прыжки, упражнения с мячом; упражнения в сенсорно-динамическом зале «Дом Совы» на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, управление когнитивными процессами (память, внимание, мышление, речь), развитие координации движений, силы, ловкости и точности движений; в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированная технология, технология развивающего обучения, игровая технология); вариативность за счет учета гендерных особенностей.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы определяется, прежде всего, ее ориентированностью на решение проблем социализации и социальной адаптации детей с ОВЗ. Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Физическая культура занимает одно из ведущих мест в подготовке детей с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит ребенку с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством физической культуры. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем ребенка, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Педагогическая целесообразность программы:

Максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка, имеющего отклонение в состоянии здоровья, посредством физической культуры.

Адресат программы: несовершеннолетние до 18 лет.

Объем программы: 16 часов.

Режим занятий: 2-3 раза в неделю по 30 минут.

Форма занятий: индивидуальные и групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

Обучающие: *обучать воспитанников:*

осваивать систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

жизненно необходимыми двигательными умениями ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие: *развивать у обучающихся:*

двигательные качества (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

пространственно-временную дифференцировку, обогащать словарный запас;

общую и мелкую моторику.

Воспитательные: *воспитывать у несовершеннолетних:*

чувствам внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах;

нравственные и морально-волевые качества, смелость, настойчивость;

устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Коррекционные: *корректировать у детей и подростков:*

физиологическую активность органов и систем организма;

укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

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

Обеспечить условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья детей.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Физическая культура»**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Раздел 1. Определение уровня физических качеств	1	0,5	0,5
2.	Раздел 2. Коррекционно-развивающие упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата	6	3	3
3.	Раздел 3. Упражнения для укрепления и улучшения состояния здоровья	9	4,5	4,5
	ВСЕГО	16	8	8

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Определение уровня физических качеств

Занятие 1.1. Упражнения для общего физического развития со спортивными снарядами

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений со спортивным инвентарем.

Первичная диагностика.

Раздел 2. Коррекционно-развивающие упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата

Занятие 2.1. Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений для развития и укрепления верхних конечностей тела.

Занятие 2.2. Упражнения для укрепления нижних конечностей

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений для развития и укрепления нижних конечностей тела. Релаксация.

Занятие 2.3. Упражнения для осанки

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений для формирования навыков правильной осанки. Релаксация.

Занятие 2.4. Упражнения для укрепления позвоночника

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс упражнений на увеличение подвижности позвоночника. Релаксация.

Занятие 2.5. Упражнения для укрепления мышц спины

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища и спины. Релаксация.

Занятие 2.6. Упражнения для укрепления мышечных групп организма

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития мышечных групп организма. Релаксация.

Раздел 3. Упражнения на укрепление и улучшение состояния здоровья

Занятие 3.1. Общеразвивающие упражнения на месте

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений для улучшения состояния здоровья. Релаксация.

Занятие 3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений для развития физических возможностей. Релаксация.

Занятие 3.3. Общеразвивающие упражнения в парах

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений для развития двигательных навыков. Релаксация.

Занятие 3.4. Общеразвивающие упражнения с мячом

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: разминка. Комплекс физических упражнений на развитие мышечных групп организма. Релаксация.

Занятие 3.5. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: Разминка. Комплекс физических упражнений для развития подвижности суставов и тела. Релаксация.

Занятие 3.6. Общеразвивающие упражнения с обручем

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: Разминка. Комплекс физических упражнений для развития жизненно-важных двигательных функций. Релаксация.

Занятие 3.7. Упражнения в сенсорно-динамическом зале (Дом Совы)

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: ползание (подлезание) под снарядами («Платформа», «Соволента», «Соволет», «Тоннель», «Бревно») вперед и назад. Упражнения на равновесие (стоять на одной ноге, на двух, с закрытыми глазами, используя снаряд «Платформа»).

Занятие 3.8. Игровой маршрут (Дом Совы)

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: упражнения «Тоннель», «Платформа».

Занятие 3.9. Игровой маршрут (Дом Совы)

Теоретическое занятие: инструкция по технике безопасности на занятиях. Показ правильного выполнения упражнений.

Практическое занятие: «Платформа» – движение по снаряду вправо – влево – вперед – назад, «бревно» – усидеть на снаряде, не держась руками, «Соволента» – упражнение «Книжка», «Соволет» гимнастическое упражнение «Ласточка», «Бочка» упражнение «Парад планет», «Тоннель» прокатить мяч внутри снаряда.

Итоговая диагностика.

1.5. Планируемые результаты

После окончания программы у обучающихся улучшатся:
система знаний освоения двигательных умений и навыков;
жизненно необходимые двигательные умения ориентировки
собственного тела, в пространстве;
техника правильного выполнения физических упражнений;
пространственно-временная дифференцировка, общая и мелкая моторика.

У воспитанников разовьются:
чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах;
устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому
образу жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Физическая культура»

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела, темы	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Раздел 1. Определение уровня физических качеств	1	0,5	0,5
1.1.		Занятие 1.1. Упражнения для общего физического развития со спортивными снарядами	1	0,5	0,5
2.		Раздел 2. Коррекционно-развивающие упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата	6	3	3
2.1.		Занятие 2.1. Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей	1	0,5	0,5
2.2.		Занятие 2.2. Упражнения для укрепления нижних конечностей	1	0,5	0,5
2.3.		Занятие 2.3. Упражнения для осанки	1	0,5	0,5
2.4.		Занятие 2.4. Упражнения для укрепления позвоночника	1	0,5	0,5
2.5.		Занятие 2.5. Упражнения для укрепления мышц спины	1	0,5	0,5
2.6.		Занятие 2.6. Упражнения для укрепления мышечных групп организма	1	0,5	0,5
3.		Раздел 3. Упражнения для укрепления и улучшения состояния здоровья	9	4,5	4,5

3.1.		Занятие 3.1. Общеразвивающие упражнения на месте	1	0,5	0,5
3.2.		Занятие 3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	0,5	0,5
3.3.		Занятие 3.3. Общеразвивающие упражнения в парах	1	0,5	0,5
3.4.		Занятие 3.4. Общеразвивающие упражнения с мячом	1	0,5	0,5
3.5.		Занятие 3.5. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	0,5	0,5
3.6.		Занятие 3.6. Общеразвивающие упражнения с обручем	1	0,5	0,5
3.7.		Занятие 3.7. Упражнения в сенсорно-динамическом зале (Дом Совы)	1	0,5	0,5
3.8.		Занятие 3.8. Игровой маршрут (Дом Совы)	1	0,5	0,5
3.9.		Занятие 3.9. Игровой маршрут (Дом Совы)	1	0,5	0,5
		ВСЕГО	16	8	8

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: при проведении занятий используется следующий спортивный инвентарь и оборудование:

мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный);

гимнастическая стенка;

гимнастическая скамья;

гимнастические палки;

обручи, скакалки;

мягкие модули, маты спортивные;

фитбол;

мешочки для метания;

тренажеры;

сенсорно-динамический зал «Дом Совы».

2.3. Формы контроля планируемых результатов

На основе результатов уровня развития двигательных навыков можно выявить динамику физического развития и степень соответствия возрастным нормам, а также определить обще-групповую тенденцию развития детей каждой возрастной категории.

Диагностическая карта физического развития детей позволяет выявить уровень физических возможностей, обучающихся и дать оценку физическому развитию после прохождения реабилитации (*Приложение 1.*)

2.4. Оценочные материалы

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

наблюдение за детьми в процессе занятий;

проверка выполнения отдельных упражнений;

выполнение установленных для каждого индивидуальных заданий.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

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

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип функционального подхода, основной целью которого является

формирование у ребенка основных движений, необходимых в повседневной жизнедеятельности;

принцип коррекционно-компенсаторной направленности заключается в коррекции и компенсации нарушенных функций (двигательных, функциональных)

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.

Методы и средства работы:

словесный (используется при объяснении правильного выполнения физических упражнений);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения;

корректирующие упражнения;

коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Оптимальное (по возможности) развитие физических качеств, чувства темпа, ритма движений, развитие речевой активности через движение	Расширение объема мышечно - двигательных представлений и двигательной памяти	Развиваются двигательные способности, физические качества, активизируется самостоятельная деятельность
2.	Личностно-ориентированная технология	Социальная интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья, соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей в реализации образа жизни, характерного для здоровых людей	Формирование свойств личности в процессе занятий физическими упражнениями	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение физического здоровья	Физическое развитие и укрепление здоровья ребенка	Формирование привычки заботиться о собственном здоровье с помощью физической культуры
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения игровых упражнений	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, развиваются физические качества

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется инструктором по физической культуре, имеющим высшее образование, курсы повышения квалификации «Деятельность инструктора по адаптивной физической культуре в современных условиях» 2020 год, профессиональную переподготовку по теме «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» 2021 год.

Качественно-количественные оценки результатов диагностики

Низкий уровень: ребенок не демонстрирует умение, или наблюдаемое качество или показатель той или иной образовательной области; либо пытается принять задание и степень выраженности того или иного.

Качественного показателя крайне низкая; либо отмечаются слабые попытки выполнить задание, но помощь не эффективна; ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа педагога.

Уровень ниже среднего: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель только в единичных случаях, или это носит случайный характер; необходима обучающая (объяснение способа выполнения задания) или организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь; либо ребенок сам постоянно обращается за помощью к взрослому, эффект незначителен.

Средний уровень: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки, незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима направляющая (постановка цели, повторение инструкции, задания), либо организующая (организация мыслительной деятельности и контроль действий ребенка) помощь; владеет главными элементами техники большинства движений; способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа; иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх; увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат; в играх – активен.

Уровень выше среднего: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель, но отмечаются неточности, ошибки или незначительное отставание от возрастных нормативов или программных требований и необходима эмоционально-регулирующая (положительная или отрицательная оценка деятельности), либо стимулирующая (активизация собственных сил ребенка) помощь.

Высокий уровень: ребенок демонстрирует умение, или наблюдаемое качество, или показатель постоянно, отмечается высокая степень самостоятельности, успешность ребенка не зависит от особенностей ситуации, но возможно, что в некоторых случаях требуется стимулирующая помощь («подумай» и т.д.); ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям; осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх; наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023.
3. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. М.: Учитель, 2020.
4. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023.
5. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023.

Дополнительная

1. Грэндин Т. Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма /пер. с англ. Н.Л. Холмогоровой. – М.: Теревинф, 2017.
2. Керре Н. Особенности дети: Как подарить счастливую жизнь ребенку с отклонениями в развитии / Наталья Керре. – М.: Альпина Паблишер, 2021.
3. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020.
4. Ростомашвили Л. П. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: для СПО. М.: Лань, 2023.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024.

Интернет-источники

1. Газета педагогов // Электронный ресурс // – <https://gazeta-pedagogov.ru/>
2. Как организовать обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов. // Электронный ресурс // http://kulinternat.ucoz.ru/FGOS/kak_organizovat_obuchenie_detej_s_ovz_i_detej-inva.pdf
3. Скорик Е.А. Организация образовательной деятельности детей с ОВЗ и детей инвалидов в условиях инклюзивного образования. Учебный курс «Адаптивная физическая культура». Кафедра физической культуры и здоровьесбережения // Электронный ресурс // <http://kpk.staviropk.ru/>
4. Сайт Физкультурника // Электронный ресурс // <http://fizkulturnica.ru/>
5. Международный образовательный портал МААМ // Электронный ресурс // <https://www.maam.ru/>