

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №9
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 7 от
« 31 » 08. 2023

Приказом директора № 74-о от «31» 08.2023

Директор _____ /Е.В.Матюхина/

Дополнительная общеразвивающая программа

«Движение-это жизнь»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 7-14 лет

Разработчик: Низяева М.К.

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность. Физкультурно-спортивная. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Адресат. Программа для обучающихся 7-14 лет (девочки и мальчики) с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые носят как врождённый, так и приобретённый характер различной степени выраженности:

1) Заболевания нервной системы:

- детский церебральный паралич;

2) Врождённая патология ОДА:

- врождённый вывих бедра;

- деформации стоп;

- аномалии развития позвоночника (сколиоз);

- недоразвитие и дефекты конечностей;

3) Приобретённые заболевания и повреждения ОДА:

- травматические повреждения спинного, головного мозга и конечностей;

- заболевания скелета.

У учащихся с нарушением ОДА ведущим в клинической картине является двигательный дефект, поэтому у них снижена двигательная активность. Снижение двигательной активности ведёт к ухудшению психо-физических функций организма, что в конечном итоге влияет на социализацию учащихся. Так как многие учащиеся передвигаются на колясках, либо с использованием ортопедических средств, то занятия оздоровительной гимнастикой являются для них не только доступным спортом, но и крайне важным для поддержания и профилактики физической активности.

Актуальность. Т.к. уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше внимания уделять формам физкультурно оздоровительной деятельности детей. Одной из таких действенных форм является оздоровительная гимнастика. Обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации. Спортивная секция по оздоровительной гимнастике даёт возможность учащимся реализовать двигательные потребности с учетом их индивидуальных возможностей.

Отличительная особенность программы. В занятиях широко используются упражнения позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, телесного ориентирования, мышления в сочетании с физическими упражнениями. В программе используются методы и приёмы для учащихся любого возраста, с разными двигательными возможностями. Каждый ребёнок сможет использовать полученные знания в повседневной жизни. В каждое занятие включены упражнения общей физической подготовки и корригирующие.

Уровень освоения: общекультурный. Направлен на формирование психо-физических способностей, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 68 академических часов, 34 учебных дней.

Срок освоения: 1 год

Цель:

- профилактика и укрепление здоровья;

- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;

- изучение техники выполнения суставной гимнастики, правил и техники выполнения упражнений на растяжку, гимнастики для глаз;
- способствовать формированию правильной осанки и равномерного дыхания;
- учить детей чувствовать свое тело.

Развивающие:

- создать условия для мотивации двигательной активности учащихся;
- развивать двигательные качества занимающихся;
- повышать уровень общей физической подготовки учащихся;
- развитие концентрации внимания, самоконтроля, стрессоустойчивости;
- развивать эмоциональные и волевые качества учащихся;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать уважительное отношение со сверстниками;
- использовать полученные знания, умения и навыки в жизни.

Коррекционные:

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

Предметные:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;

Коррекционные:

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- улучшение опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык: дополнительная общеразвивающая программа «Движение-это жизнь» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: программа рассчитана на 1 год, для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с задержкой психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата с легкой степенью умственной отсталости.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения.

Условия набора в коллектив: Набор в группы осуществляется по желанию учащихся и их родителей (законных представителей) с учетом спортивной классификации, отсутствием медицинских противопоказаний. Наполняемость групп согласно приложению №1 СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья " Родитель (законный представитель) заполняет заявление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 3-5 человек в соответствии с СанПин ОВЗ 2.4.2.3286-15 и локальным актом ГБОУ школы-интерната №9.

Формы организации занятий: Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: беседа, индивидуальное обучение, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ упражнений, объяснение);
- коллективная: групповой показ, тестирование, взаимодействие обучающихся, соревновательные упражнения;
- групповая: совместная тренировка, общение, взаимопомощь, игра, выполнение заданий в малых группах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: обучение и совершенствование технических навыков.

Материально-техническое оснащение:

1. Мультимедийное оборудование: компьютер – 1 шт.; экран – 1 шт.; магнитофон – 1 шт.
2. Мягкие модули – 3 шт.
3. Гимнастические коврики 5 шт
4. Гимнастические палки – 5 шт.
5. Мячи разного размера – 12 шт.
6. ручные эспандеры – 5 шт.
7. Кабинет ЛФК

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	тема	Всего часов	Кол-во часов 1 год обучения		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры.	2	1	0	Беседа Фронтальная Самоконтроль
2	Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой,	2	1	0	Беседа Практическая

	при работе с предметами, снарядами. Знакомство с инвентарем и его особенностями. Тестирование.				
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	Индивидуальная групповая
4	Оздоровительная гимнастика	18	2	16	Индивидуальная групповая Наблюдение
5	Растяжка	14	2	12	Индивидуальная Наблюдение
6	Упражнения на развитие равновесия	12	0	12	Индивидуальная групповая Наблюдение
7	Итоговое занятие. Тестирование. Техника безопасности.	2	2	0	Беседа Практическая

УТВЕРЖДЕН

Приказ № _____ от _____ 20__ г.

Директор ГБОУ школы-интерната №9

Калининского района
_____/ Е.В.Матюхина/
« _____ » _____ 2023 год

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Движение-это жизнь»
на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования: Низяева М.К.

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	34	34	68	1 раз в неделю по 2 академических часа

Рабочая программа

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в соответствии с методикой коррекционно-развивающего обучения.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать систему знаний о здоровом образе жизни;
- формировать знания об укреплении здоровья и повышении работоспособности.
- Уметь развивать основные физические качества, двигательное воображение и творческую фантазию.

Развивающие:

- создать условия для мотивации двигательной активности учащихся;
- развивать двигательные качества занимающихся;
- повышать уровень общей физической подготовки учащихся;
- стимулировать познавательные процессы личности ребенка.

Воспитательные:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать физическому, трудовому и эстетическому воспитанию;
- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- использовать полученные знания, умения и навыки в жизни.

Коррекционные:

- улучшение подвижности в суставах;
- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- формирование опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

Предметные:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;

Коррекционные:

- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- улучшение деятельности всех систем организма;
- улучшение опорных реакций рук и ног;
- нормализация психо-эмоциональной сферы.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория.

Содержание образовательной программы. История возникновения и развития физической культуры. Знакомство с оздоровительной гимнастикой.

Практика.
Игра на развитие координации движений

Тема 2. Знакомство с инвентарем и его особенностями. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности.

Теория.
Особенности использования гимнастических снарядов (гимнастические коврики, палки, скакалка, мячи, мягкие модули)

Практика.
Выполнение упражнений с выбранным гимнастическим снарядом. Тестирование.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.
Техника выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости

Практика.
Выполнение упражнений.

Тема 4. Оздоровительная гимнастика

Теория.
Техника выполнения дыхательных упражнений, упражнений для глаз. Навыки самоконтроля и самонаблюдения. Формирование понимания собственного тела и ориентировки в нем

Практика.
Выполнение упражнений. Практиковать навыки самонаблюдения и самоконтроля

Тема 5. Растяжка.

Теория.
Формировать знания и умения выполнять упражнения на растяжку разных групп мышц.

Практика.
Выполнение доступных асан и упражнений

Тема 6. Упражнения на развитие равновесия.

Теория. Формировать понятие что такое равновесие. Какие органы и системы отвечают за равновесие и координацию движений

Практика.
Выполнение упражнений с повышением сложности

Тема 7. Итоговое занятие. Техника безопасности.

Теория.
Тестирование.

Практика.
Эстафета «полоса препятствий»

УТВЕРЖДЕН
Приказ № _____ от _____ 20__ г.
Директор ГБОУ школы-интерната №9
Калининского района
_____/ Е.В.Матюхина/
« _____ » _____ 2023 год

**Календарно – тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«Движение-это жизнь»
на 2023-2024 учебный год**

Педагог: Низяева Марина Константиновна

Год обучения: 1 год

Номер группы: 1

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Краткая история физической культуры.	2		
2	Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами. Контрольные тесты.	2		
3	Общая физическая подготовка.	2		
4	Оздоровительная гимнастика Профилактические комплексы упражнений	2		
5	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	2		
6	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	2		
7	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	2		
8	Профилактические комплексы упражнений	2		
9	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	2		
10	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	2		
11	Профилактические комплексы упражнений	2		
12	Общая физическая подготовка.	2		
13	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	2		
14	Профилактические комплексы упражнений	2		
15	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	2		
16	Профилактические комплексы упражнений	2		
17	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	2		
18	Общая физическая подготовка.	2		
19	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	2		
20	Профилактические комплексы упражнений	2		
21	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	2		
22	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	2		
23	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	2		

24	Профилактические комплексы упражнений	2		
25	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	2		
26	Общая физическая подготовка Подвижные игры	2		
27	Профилактические комплексы упражнений	2		
28	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	2		
29	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	2		
30	Профилактические комплексы упражнений	2		
31	Общая физическая подготовка.	2		
32	Оздоровительная гимнастика Общая физическая подготовка.	2		
33	Контрольные тесты	2		
34	Соревнование «Веселые старты»	2		
		68		

Методические и оценочные материалы
Методические материалы

Технологии:

1. Информационные;
2. Личностно-ориентированные;
3. Здоровьесберегающие;
4. Игровые;
5. Соревновательные.

Методы:

- 1) *Словесные*: беседа, рассказ, объяснение.
- 2) *Наглядные*: демонстрация упражнений.
- 3) *Практические*: упражнения, тестирование, игры.

Данные технологии и методы используются в процессе реализации программы, развивающих и воспитательных задач.

Дидактические средства:

1. Конспекты открытых занятий;
2. Положение о школьных соревнованиях;
3. Тесты.

Информационные источники:

Список литературы для педагогов и родителей:

- 1) Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / Михаил Щетинин.-Москва: Издательство АСГ, 2022.-352с.:ил.- (Авторские методики: психология и здоровье);
- 2) Анатомия прогибаний и скручиваний. Инструктор йоги /Р. Лонг; пер с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2019.-224с.: ил.
- 3) Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей школьного возраста.- С-Пб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2020.-192с.
- 4) Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил.

5) Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта. (Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта»)

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje>

Список литературы для обучающихся:

1) Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / Михаил Щетинин.-Москва: Издательство АСГ, 2022.-352с.:ил.- (Авторские методики: психология и здоровье);

2) Анатомия прогибаний и скручиваний. Инструктор йоги /Р. Лонг; пер с англ. В.М. Боженков. – Минск: Попурри, 2019.-224с.: ил.

3) Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей школьного возраста.- С-Пб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2020.-192с.

4) Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил.

5) Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта. (Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта»)

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje>

Виды контроля:

Входной: тестирование.

Текущий: тестирование, беседа, самоконтроль.

Итоговый: тестирование.

Оценочные материалы:

Текущий контроль: тестирование.

Итоговый контроль: тестирование.

Итоговый контроль обучающихся реализуется посредством тестирования.

Определение достижения учащимися планируемых результатов производится в индивидуальной форме.

1 - уровень освоения программы.

2 - качество выполнения практического задания.

Форма фиксации результатов

1) Журнал посещаемости.

2) Фиксация тестирования.

Контроль усвоения программы:

Входной - сентябрь

Итоговый – 1 раз в год (май).

Тесты:

ТЕСТ № 1.

Силовая выносливость мышц спины определяется в исходном положении лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах ладонями вниз, первые пальцы на уровне плечевых суставов. Осуществляется поднятие головы и плеч с отрывом рук от опоры и удержание этого положения в течение 5—10 с.

ТЕСТ №2

Сохранение осанки и равновесия в положении сидя с выпрямленной спиной, удерживая на голове мешочек с песком (вес 50 г). При этом отмечается длительность выполнения, которая составляет не менее 1 мин.

ТЕСТ №3

Сила мышц брюшного пресса. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы на опоре. Обследуемый фиксирует согнутые ноги ребенка, который без помощи рук садится, приближая голову и туловище к коленям. Фиксируется количество повторений движений.

ТЕСТ №4

Супинация-пронация предплечий. Выполняется 10 движений предплечьем за 40—50 с, что может рассматриваться как норма. Ребенок должен отметить степень утомляемости, помимо этого оценивается скованность мышц плечевого пояса.

ТЕСТ №5

Оценка координации движений верхних конечностей. Движения каждой рукой выполняются отдельно с максимальной скоростью. Ребенок в течение 10—15 с выполняет сгибание-разгибание в локтевом суставе, каждый раз касаясь пальцами плечевого сустава. При этом сгибание сочетается с супинацией предплечья, а разгибание — с его пронацией. Подсчитывается число выполненных за указанный период движений с учетом характера и выполнения.