

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ
«КУНЦЕВСКИЙ» ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

« 25 » декабрь 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

/Директор ЦКУ ЦССВ «Кунцевский»

Е.В. Цветкова

« 25 » декабрь 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

«Чемпион»

возраст обучающихся 9-23 лет

срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Кузыченко Александр Алексеевич

Москва
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпион» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа разработана на основе ранее составленной автором «Программы по физическому воспитанию детей с тяжелой степенью умственной отсталости, воспитывающихся в условиях детских домов-интернатов».

Программа предусматривает коррекцию нарушений интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетающуюся с аномальным развитием двигательной сферы, уровень формирования которой имеет важное значение в социализации умственно отсталых детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях между воспитанниками. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание программы разработано с учетом особых условий и индивидуальных особенностей воспитанников Центра содействия семейному воспитанию.

Физическая культура используется как эффективное средство коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет своевременно предупредить появление вторичных отклонений в развитии умственно отсталых детей.

Другим важным положением, которое необходимо учитывать при работе по коррекции двигательных нарушений у воспитанников с нарушением интеллекта, является то, что у них в наибольшей степени нарушены не элементарные движения, а сложные двигательные акты, требующие осмысления, словесного опосредования, регуляции со стороны корневого уровня. Дети данной категории имеют значительные потенциальные возможности в развитии.

Освоение программы по физической культуре строится так, чтобы воспитанники выполняли упражнения с помощью педагога: регуляция темпа, ритма, координация движений и других двигательных характеристик.

Направленность программы – физкультурно-спортивная (социально-педагогическая).

Новизна программы заключается в коррекции двигательных нарушений воспитанников, обеспечении системного подхода к коррекционно-воспитательной работе. При составлении программы учтены

глубина и характер двигательных нарушений воспитанников. С опорой на сохранные двигательные функции проводится коррекция элементарных и сложных движений.

Актуальность программы заключается в удовлетворении потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие воспитанников.

Педагогическая целесообразность программы состоит в коррекции «особого» развития детей с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания, используя средства преодоления недостатков физического развития и моторики, способы дозирования нагрузок, формировании личностных свойств характера обучающихся.

Цель программы:

создание условий для коррекции недостатков психофизического развития и расширения индивидуальных двигательных возможностей в процессе приобщения к физической культуре.

Задачи:

Обучающие:

- раскрывать сущность и необходимость занятий физической культурой, формировать положительные отношения к ней;
- обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучать игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- развивать силовые и координационные способности: выносливость, быстрота и ловкость;
- формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- развивать быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитывать умение играть в группе, команде;
- воспитывать психологическую устойчивость;
- формировать способность к взаимодействию со сверстниками.

Возраст детей, обучающихся по программе - от 9 до 23 лет.

Программа рассчитана на один год обучения, 72 занятия по 20 минут.

Форма и режим занятий

Форма организации деятельности воспитанников – индивидуально-групповая. Форма проведения – учебно-тренировочное занятие, соревнование. Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру: 1.общеразвивающие упражнения для различных групп мышц и позвоночника; 2.обучение детей основным видам движений; 3.подвижная игра.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале;
- участвовать и проводить игры с помощью воспитателей;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- взаимодействовать со сверстниками во время проведения подвижных игр и соревнований.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении физических действий, отбирать способы их исправления;
- защищать и сохранять природу во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.

Способы определения результативности - индивидуальная беседа, контрольное упражнение, тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Тестирование физической подготовленности проводится по следующим параметрам: прыжки в длину, метание мяча, ходьба по бревну, поднятие туловища из положения «лежа на спине, руки - на груди». Оценка параметров: «выполняет», «выполняет частично», «выполняет с помощью», «не выполняет».

Учебный план

№	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности на занятиях по физической культуре Первичная аттестация	1	1	
2	Перекатывание набивного мяча по различным поверхностям	4		4
3	Перекатывание цилиндров	2		2
4	Перекатывание обручей разной высоты	2		2
5	Прыжки на батуте	7		3
6	Удары мяча о пол с ловлей	1		1
7	Удары ногой по мячу	4		4
8	Приседания	2		2
9	Прыжки на одной, на двух ногах	2		2
10	Ходьба по различным поверхностям	4		4
11	Лазание по гимнастической стенке	6		6
12	Перевороты на матах и проползание через цилиндры	2		2
13	Ходьба по беговой дорожке	6		6
14	Полоса препятствий	14		14
15	Упражнения на кольцах	5		5
16	Упражнения на качелях	9		9
17	Итоговая аттестация	1		1
Всего	72 занятия по 20 минут			

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности. Опасные места в спортивном зале: гимнастическая лестница, тумбы, скамейки. Правила поведения в зале: толкать в спину, бросать в лицо запрещено.

2. Перекатывание мяча по гимнастической скамейке. Держать и помогать перекатывать мяч двумя руками.

3. Перекатывание цилиндров. Толкать от себя ладонями обеих рук.

4. Ходьба по беговой дорожке.

5. Броски в высоту с ловлей мяча. В полуприседе выпрямлять ноги, поднимая руки вверх, отпускать мяч, летящий вверх, опускаясь, подставлять ладони снизу, амортизируя, удерживать мяч в руках.

6. Удары ногой по мертвому мячу. Правая или левая нога находится на уровне щиколотки другой ноги. Мяч на расстоянии 20-25 сантиметров от ударной ноги, отводя назад ногу, производится удар вперед по мячу внутренней стороной стопы. Также по катящемуся мячу.

7. Удары по мячу с двух рук. В руках находится мяч, правая или левая нога опорная, руки отпускают мяч, и производится удар подъемом ноги по мячу. Тоже с отскоком о пол.

8. Приседание на двух ногах с поддержкой. Держимся за гимнастическую перекладину, приседаем на всю стопу. Приседая без поддержки, руки вперед, вставая – руки вниз.

9. Прыжки на двух ногах. Отталкиваясь стопами ног о пол, помогая согнутыми в локтях руками, делаем прыжок вверх. Мягко опускаемся на носки, на пятку. Прыжки на правой, на левой ноге.

10. Ходьба по лежащему бревну. Правым, левым боком, приставными шагами вперед, с поддержкой и без поддержки.

11. Лазание по гимнастической стенке. Хват правой, левой рукой за лестницу, большой палец обхватывает перекладину. Приставными шагами двигаться в сторону.

12. Перевороты в правую, левую сторону. Лежа на спине, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Покачиваясь, перевернуться на живот и так далее.

13. Прохождение через цилиндры. На четвереньках разноименно проходить внутри цилиндра.

14. Прыжки на батуте с поддержкой; без поддержки.

15. Полоса препятствий. Прохождение через цилиндр, перевороты в стороны, лазание по гимнастической стенке, ходьба по лежащему бревну, ходьба по тумбам, перекатывание цилиндра.

16. Раскачивание на кольцах. Хват правой и левой рукой за кольца, толчок ног, фаза полета.

17. Раскачивание на кольцах с согнутыми ногами. Ноги согнуты в коленях.

18. Раскачивание на кольцах с согнутыми локтями. Раскачиваясь, подтянуться.

19. Махи на кольцах. Вис на кольцах, ноги вместе, сгибательными-разгибательными движениями туловища делаем мах вперед – мах назад. Раскачивание на качелях. Раскачивание на качелях с упором ног на ступни, держась правой и левой рукой за тросы, толчком правой, левой ногой о пол раскачиваемся на раз, два и на раз, два, три. Толчком двух ног тоже самое.

20. Прохождение по гимнастическому лежащему бревну. Самостоятельно, частично с помощью, с помощью.

Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9.01 – 19.01	Учебно-тренировочное	2	1. Введение. Техника безопасности на занятиях по физической культуре 2. Первичная аттестация	спортзал	аттестация
2	20.01 – 26.01	Учебно-тренировочное	2	1. Перекатывание мяча по гимнастической скамейке (1кг) 2. Перекатывание мяча по гимнастической скамейке (2кг)	спортзал	аттестация
3	27.01 – 02.02	Учебно-тренировочное	1	1. Перекатывание мяча по гимнастической скамейке (3кг) 2. Перекатывание цилиндров	спортзал	аттестация
4	03.02 – 09.02	Учебно-тренировочное	2	1. Перекатывание цилиндров 2. Перекатывание набивного мяча (3кг)	спортзал	аттестация
5	10.02 – 16.02	Учебно-тренировочное	2	1. Перекатывание обручей разной высоты	спортзал	аттестация
6	17.02 – 23.02	Учебно-тренировочное	2	1. Полоса препятствий 2. Перекатывание обручей разной высоты	спортзал	аттестация
7	24.02 – 29.02	Учебно-тренировочное	2	1. Полоса препятствий 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
8	01.03 – 08.03	Учебно-тренировочное	1	1. Перекатывание обручей разной высоты 2. Полоса препятствий	спортзал	аттестация

9	09.03 – 15.03	Учебно-тренировочное	2	1. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
10	16.03 – 22.03	Учебно-тренировочное	2	1. Удары мяча о пол с ловлей 2. Броски в высоту с ловлей	спортзал	аттестация
11	23.03 – 29.03	Учебно-тренировочное	2	1. Удары ногой по «мёртвому» мячу 2. Удары ногой по катящемуся мячу	спортзал	аттестация
12	30.03 – 05.04	Учебно-тренировочное	2	1. Удары по мячу с двух рук 2. Удар по мячу с отскоком о пол	спортзал	аттестация
13	06.04 – 12.04	Учебно-тренировочное	2	1. Беговая дорожка 2. Приседание с опорой рук	спортзал	аттестация
14	13.04 – 19.04	Учебно-тренировочное	2	1. Беговая дорожка 2. Удары ногой по катящемуся мячу	спортзал	аттестация
15	20.04 – 26.04	Учебно-тренировочное	1	1. Прыжки на левой ноге 2. Ходьба по лежащему бревну	спортзал	аттестация
16	27.04 – 17.05	Учебно-тренировочное	2	1. Ходьба по лежащему бревну с разным положением рук 2. Ходьба по тумбам вверх-вниз	спортзал	аттестация
17	18.05 – 24.05	Учебно-тренировочное	2	1. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз	спортзал	аттестация
18	25.05 – 31.05	Учебно-тренировочное	1	1. Лазанье по гимнастической стенке в правую сторону	спортзал	аттестация
19	01.06 – 07.06	Учебно-тренировочное	2	1. Лазанье по гимнастической стенке в левую сторону 2. Лазанье по гимнастической скамейке	спортзал	аттестация
20	08.06 – 14.06	Учебно-тренировочное	2	1. Перевороты в правую и левую стороны на матах 2. Прохождение через цилиндры	спортзал	аттестация

21	15.06 – 21.06	Учебно-тренировочное	1	1. Прыжки на батуте 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
22	22.06 – 28.06	Учебно-тренировочное	1	1. Прыжки на батуте 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
23	29.06 – 05.07	Учебно-тренировочное	1	1. Раскачивание на качелях с помощью взрослого 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
24	06.07 – 19.07	Учебно-тренировочное	2	1. Поэтапное обучение полосе препятствий	спортзал	аттестация
25	20.07 – 26.07	Учебно-тренировочное	2	1. Поэтапное обучение полосе препятствий	спортзал	аттестация
26	27.07 – 02.08	Учебно-тренировочное	1	1. Поэтапное обучение полосе препятствий	спортзал	аттестация
27	03.08 – 09.08	Учебно-тренировочное	1	1. Полоса препятствий в обратную сторону 2. Поэтапное обучение полосе препятствий в обратную сторону	спортзал	аттестация
28	10.08 – 16.08	Учебно-тренировочное	2	1. Прыжки на батуте 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
29	17.08 – 23.08	Учебно-тренировочное	2	1. Поэтапное обучение полосе препятствий в обратную сторону	спортзал	аттестация
30	24.08 – 30.08	Учебно-тренировочное	2	1. Прыжки на батуте 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
31	31.08 – 06.09	Учебно-тренировочное	2	1. Прохождение полосы препятствий на время	спортзал	аттестация
32	07.09 – 13.09	Учебно-тренировочное	2	1. Раскачивание на качелях 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация

33	14.09 – 20.09	Учебно-тренировочное	2	1. Прыжки на батуте 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
34	21.09 – 27.09	Учебно-тренировочное	1	1. Раскачивание на кольцах с согнутыми ногами 2. Раскачивание на кольцах с согнутыми локтями	спортзал	аттестация
35	28.09 – 04.10	Учебно-тренировочное	2	1. Прыжки на батуте 2. Беговая дорожка	спортзал	аттестация
36	05.10 – 11.10	Учебно-тренировочное	2	1. Вис, раскачивание на кольцах с упором ног	спортзал	аттестация
37	12.10 – 18.10	Учебно-тренировочное	1	1. Раскачивание на кольцах с упором ног	спортзал	аттестация
38	19.10 – 25.10	Учебно-тренировочное	1	1. Раскачивание на качелях с помощью взрослого 2. Раскачивание на качелях толчком правой/левой ноги	спортзал	аттестация
39	26.10 – 01.11	Учебно-тренировочное	2	1. Беговая дорожка 2. Раскачивание на качелях толчком на счет «1, 2»	спортзал	аттестация
40	02.11 – 08.11	Учебно-тренировочное	2	1. Прыжки на батуте 2. Раскачивание на качелях толчком на счет «1, 2, 3»	спортзал	аттестация
41	09.11 – 15.11	Учебно-тренировочное	2	1. Раскачивания на качелях толчком на счет «1, 2, 3»	спортзал	аттестация
42	16.11 – 22.11	Учебно-тренировочное	2	Итоговая аттестация	спортзал	аттестация
Всего: 72 занятия по 20 минут						

Материально-техническое обеспечение

Игры для мелкой моторики рук, сборные бусинки, вкладыши, фрукты, игрушки, кубышки, матрешки, музыкальная аппаратура.

Спортивный зал площадью 192 кв.м. Две спортивные площадки, оборудованное футбольное поле, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, тренажерный городок.

Футбольные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячики, ракетки для бадминтона, для большого тенниса, столы теннисные.

Обручи, маты и мелкий спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение

1. Баскетбол. Теория и методика обучения: Нестеровский Д. И., издательский центр «Академия» 2004 г.
2. Мозговая В. М. «Занятие по физической культуре». Поурочное планирование.
3. Развитие двигательной активности в домашних условиях, Чичуа Д.Т., Московский комитет «Специальная олимпиада», Издательство «Сократ», 2009 г.
4. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Под ред. Гросс Н.А. – М.: Медицина, 2005.
5. Спортивная гимнастика в программе Специальной Олимпиады Чичуа Д. Т. Московский Комитет «Специальная Олимпиада», издательство «Сократ», 2009 г.
6. Утренняя гимнастика под музыку. Иова Е. П., Иоффе А. Я, Головчинер О. Д, «Просвещение» 1984 г.
- 7.