

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бокситогорский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол от 23.04.2025 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ ДО «БЦДО»
от 23.04.2025 № 52

Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Равные возможности»
(индивидуальное обучение)

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся, на который рассчитана данная программа – 10-18 лет

Разработчик программы:
Тулупова О. В.,
педагог дополнительного образования

г. Бокситогорск
2025 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	«Равные возможности»
Тип	модифицированная
Направленность	социально-гуманитарная
Срок реализации	1 год
Возраст уч-ся	10-18 лет
Дата разработки программы	2025 г
<i>Изменения, вносимые в программу</i>	
Дата	Вносимые изменения

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия	Результат

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Равные возможности» (индивидуальное обучение) предназначена для работы с ребенком с ОВЗ (НОДА) и разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Национальным проектом «Молодёжь и дети», разработанным в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Федеральными и региональными проектами «Всё лучшее детям» и «Профессионалитет»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 21 июня 2017 года N 07-ПГ-МОН-25486 «О разработке адаптированных образовательных программ»;
- Уставом МБОУ ДО «БЦДО»
- Распоряжением Правительства РФ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» № 996-р от 29.05.2015 г.;
- Положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Бокситогорский центр дополнительного образования», утвержденным приказом МБОУ ДО «БЦДО» № 82 от 31.08.2023;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Бокситогорский центр дополнительного образования, утвержденным приказом МБОУ ДО «БЦДО» № 81 от 27.05.2020;
- СП 2.4.3648-20 № 28 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 № 2 от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 2.2 3670-20 № 40 от 02.12.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Равные возможности» является модифицированной программой. При её разработке использована адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Преодоление» педагога

дополнительного образования муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Гильмутдиновой Венеры Мансуровны.

Направленность адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Равные возможности» - социально-гуманитарная.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы

Содержание и материал программы соответствует ознакомительному (стартовому) уровню, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации изучения материала и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания учебного материала.

Актуальность программы

Актуальность индивидуальной программы дополнительного образования для ребёнка-инвалида с ДЦП обусловлена необходимостью создания условий для его физического и психологического развития, социальной интеграции и адаптации.

Такая программа позволяет:

- помочь ребёнку улучшить двигательные навыки, координацию и баланс, укрепить мышцы;
- способствовать социализации ребёнка;
- снизить уровень стресса, тревожности и депрессии, связанных с ограничениями в здоровье, через физическую активность;
- развить мотивацию, целеустремлённость и уверенность в себе, что важно для преодоления трудностей и достижения успеха;
- вовлечь семью в процесс адаптации ребёнка, обеспечив комплексный подход к его развитию.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность индивидуальной программы дополнительного образования социально-гуманитарной направленности для ребёнка-инвалида с ДЦП заключается в создании условий для его физического и психоэмоционального развития, социализации и интеграции в общество.

Программа учитывает индивидуальные особенности ребёнка, его физические возможности и ограничения, а также цели и задачи, которые ставятся перед ним в процессе занятий.

Основные аспекты педагогической целесообразности:

1. **Индивидуализация программы:** программа разработана с учётом специфики заболевания, возраста, уровня физической подготовки и интересов ребёнка. Это поможет создать оптимальные условия для его развития и достижения поставленных целей.
2. **Комплексный подход:** в программу включены различные виды физической активности (например, адаптивной физической культуры, спортивных игр), которые будут способствовать гармоничному развитию всех групп мышц, улучшению координации, равновесия и других физических качеств.
3. **Создание безопасной среды:** обеспечение безопасных условий для занятий,

использование специального оборудования и инвентаря, которые помогут ребёнку выполнять упражнения правильно и эффективно.

4. **Поддержка и мотивация:** регулярные занятия под руководством квалифицированного специалиста, который будет поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности и поддерживать мотивацию.

5. **Психологическая поддержка:** учёт психоэмоционального состояния ребёнка, создание позитивной атмосферы на занятиях, поддержка его уверенности в себе и своих силах.

6. **Мониторинг и коррекция:** регулярный мониторинг прогресса ребёнка, внесение корректировок в программу в зависимости от его индивидуальных потребностей и достижений.

7. **Развитие функциональных возможностей:** подбор упражнений и активностей, направленных на улучшение моторики, координации и других функций, необходимых для повседневной жизни и адаптации в обществе.

8. **Формирование здорового образа жизни:** привитие ребёнку ценностей здорового образа жизни, формирование у него мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

9. **Сотрудничество с родителями:** вовлечение родителей в процесс занятий, информирование их о прогрессе ребёнка, обучение их методам поддержки и помощи в домашних условиях.

Отличительные особенности программы

Основной отличительной особенностью данной программы является то, что ее содержание составлено с учетом индивидуальных особенностей конкретного ребенка с НОДА (ДЦП).

В основу адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Равные возможности» положен индивидуальный подход, который предполагает:

- признание обучения и воспитания как единого процесса организации познавательной, и предметно-практической деятельности обучающегося с НОДА;
- признание того, что развитие личности обучающегося с НОДА зависит от характера организации доступной им учебной деятельности;
- развитие личности обучающегося с НОДА в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

Цель программы

Укрепление здоровья, содействие развитию двигательной активности для социальной адаптации ребёнка с ДЦП, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков, которые ребенок с ДЦП не может освоить самостоятельно из-за патологических изменений двигательной сферы;
- повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- профилактика заболеваний и коррекция нарушений физического развития, укрепление общего состояния организма;
- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Метапредметные:

- развитие потребности в здоровом образе жизни и осознанном отношении к своим силам, преодолению необходимых физических нагрузок для полноценного функционирования организма;
- развитие внимания, памяти, моторики, улучшение пространственной ориентации;
- формирование правильной осанки, профилактика и коррекция нарушений.

Адресат программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Равные возможности» предназначена для работы с ребенком с ОВЗ с установленным диагнозом - ДЦП, не имеющим специальной подготовки.

Ребенок воспринимает обращенную речь, сам отвечает односложно «да», «нет». Знает счет до 30.

Физические особенности – ребенок нуждается в постоянной посторонней помощи, парез правой стороны, положение «сидя» в коляске.

Минимальный возраст ребенка для зачисления на обучение – 10 лет.

Приём детей осуществляется на основании Положения о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Бокситогорский центр дополнительного образования».

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для организации учебного процесса, реализующего дополнительное образование детей с НОДА, создаются специальные условия:

- индивидуализация обучения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- соблюдение максимально допустимого уровня нагрузок;
- создание благоприятной ситуации для развития возможностей ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением;
- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта (внимательное отношение, ровный и теплый тон голоса педагога).

Срок реализации программы 1 год

Объем программы: 70 часов

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: домашнее обучение.

Форма организации деятельности: индивидуальная.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 1 часу.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты:

По окончании обучения учащиеся знают и понимают:

- значение физических упражнений для здоровья;
- значение режима дня;
- значение правильной осанки;
- простейшие правила охраны и укрепления здоровья;
- правила личной гигиены;
- правила закаливающих процедур.

По окончании обучения учащиеся умеют:

- принимать правильную осанку и проверять ее правильность;
- выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (6-8 упражнений);
- подсчитывать количество дыханий в спокойном состоянии и после нагрузки;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с людьми;
- соблюдать личную гигиену и гигиену одежды, обуви.

Метапредметные результаты:

- владение навыками познавательной, учебно-оздоровительной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

- умение самостоятельно организовывать здоровьесберегающую деятельность;
- активное включение в общение и взаимодействие с людьми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

IV. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Достигнутые учащимися умения и навыки заносятся в диагностическую карту.

Текущий контроль проводится в следующих формах: опрос, наблюдение за выполнением упражнений, выполнение контрольного задания.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ

каждого года обучения; за степень усвоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – учебный год.

Промежуточная аттестация учащихся осуществляется администрацией Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в следующих формах: опрос, выполнение контрольного задания.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины;
- программу не освоил – обучающийся овладел менее чем 20% объёма знаний, предусмотренных программой.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;

программу не освоил - обучающийся овладел менее чем 20% предусмотренных программой объёма умений и навыков.

V. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Как сохранить здоровье.	6	3	3	
1.1.	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	1	1	опрос
1.2.	Входящий контроль	2	1	1	опрос, наблюдение
1.3.	Закаливание организма.	2	1	1	опрос
2.	Движение — это жизнь.	50	4	46	

2.1.	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.	10	1	9	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
2.2.	Общеразвивающие упражнения, ОФП.	25	1	24	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
2.3.	Профилактика плоскостопия.	8	1	7	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
2.4.	Дыхательные упражнения.	6	1	5	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
2.5	Текущий контроль	1	0	1	опрос, контрольное задание
4.	Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.	14	1	13	
4.1	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.	4	1	3	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
4.2	Упражнение на развитие силы и выносливости.	3	0	3	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
4.3	Упражнение на развитие ловкости и координации.	3	0	3	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
4.4	Упражнения на релаксацию	2	0	2	опрос, наблюдение, контрольное выполнение упражнений
4.5	Текущий контроль	1	0	1	опрос, контрольное задание
4.6	Промежуточная аттестация	1	0	1	опрос, контрольное задание
	Итого:	70	8	62	

VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Как сохранить здоровье.

Тема 1.1. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Теория: Что такое режим дня, его значение. Режим дня для конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Виды деятельности в режиме дня и их значение для учащегося данного возраста и состояния здоровья. Виды труда в режиме дня. Виды отдыха в режиме дня. Место и значение прогулок. Подбор обуви и одежды для занятий и прогулок. Виды деятельности детей во время прогулок.

Первичные знания по основам гигиены. Ее значение для охраны здоровья. Гигиенические правила при выполнении упражнений на занятиях. Гигиенические правила приема водных процедур. Режим и гигиена питания. Гигиенические правила употребления в пищу овощей и фруктов. Гигиена рук и других частей тела, волос, красота чистых волос. Гигиена ротовой полости. Правила ухода за зубами. Гигиенические процедуры перед сном. Гигиена сна.

Значение утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения. Упражнения утренней гигиенической гимнастики, способствующие переводу организма из состояния сна - торможения к активному режиму дня. Восстановление функций ослабленного органа и всего организма в целом.

Практические занятия: Приёмы соблюдения режима дня, включающие в себя: правила утренней гигиены, режима питания, учёбы и отдыха. Соблюдение физических нагрузок в течение дня.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное действие. При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании – дышать глубоко, спокойно, не забывая о полном выдохе. Избегать лишних движений в суставах (например, сгибание колен при выполнении движений для туловища и др.).

Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики, их выполнение.

Примерные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Формы и методы обучения: беседа, практические задания, словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: опрос, наблюдение. контрольное выполнение упражнений.

Тема 1.2. Входящий контроль

Формы и методы обучения: опрос, наблюдение, анализ.

Формы и методы подведения итогов: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 1.3. Закаливание организма.

Теория: Природные факторы (солнце, воздух и вода) укрепления здоровья в разные времена года. Правила их использования. Значение закаливания организма. Закаливание в домашних условиях. Правила проведения закаливающих процедур. Необходимость ежедневных прогулок в любую погоду, их продолжительность.

Практические занятия: Закаливающие процедуры: обтирание влажным полотенцем, постепенно понижая температуру (на 1 градус в месяц с 24° до 18°). Прогулки на свежем воздухе.

Формы и методы обучения: занятия; беседа; словесный, наглядный.

Формы и методы подведения итогов: опрос.

Раздел 2. Движение — это жизнь.

Тема 2.1. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.

Теория: Значение правильной осанки Основные требования к правильной осанке. Условия формирования правильной осанки. Влияние нарушений осанки на здоровье. Значение физических упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные требования к упражнениям по формированию правильной осанки, профилактике нарушений осанки и плоскостопия школьника, правила их выполнения. Значение дыхательных упражнений и упражнений для укрепления мышц живота для формирования правильной осанки. Способы контроля осанки.

Практические занятия: Обучение правильной осанке при письме, чтении (постановка головы, плеч, рук, ног), стоянии в опоре для стояния, правильное сидение за столом при еде, правильное сидение в коляске. Контроль осанки. Разучивание комплексов упражнений без предметов и с предметами, для формирования навыков правильной осанки, координации движений, для укрепления силы и выносливости мышц, для формирования правильных навыков дыхания. Упражнения для профилактики плоскостопия, комплекс упражнений физкультминутки, комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, ОФП

Теория: Значение общеразвивающих упражнений для организма. Общеразвивающие упражнения с предметами и без и их выполнение в режиме занятия. Значение темпа и амплитуды выполнения упражнений. Исходные положения для выполнения общеразвивающих упражнений. Общезначительная подготовка. Развитие физических качеств – важный фактор укрепления здоровья.

Практические занятия: ОФП - для обширных мышечных групп без предметов и с предметами (гимнастическими палками, скакалками, флажками, и т.д.); с несимметричным и промежуточным положением рук; со зрительным и без зрительного контроля; в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

- упражнения для укрепления силы и выносливости мышц.
- упражнения для формирования координации движений.
- упражнения на фитболе.

Тема 2.3. Профилактика плоскостопия.

Теория: Что такое плоская стопа. Как предупредить плоскостопие. Гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности. Значение упражнений для профилактики плоскостопия. Правила выполнения упражнений «Гимнастика для стоп». Правила массажа голени и стопы.

Практические занятия: Обучение правильному выполнению упражнений. На формирование осанки большое воздействие оказывает состояние нижних конечностей, в частности свода стопы. В основе профилактики плоскостопия лежит, прежде всего, укрепление мышц стопы. Целенаправленное воздействие на мышцы стопы возможно при использовании комплекса специальных упражнений, выполняемых в различных исходных положениях: сидя, лежа.

Для предупреждения плоскостопия необходимо проводить массаж мышц голени и связочного аппарата стопы. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени производится в направлении

от голеностопного сустава к коленному; стопы - от пальцев к пяточной области; на голени применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания; на стопе - поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

Тема 2.4. Дыхательные упражнения.

Теория: Правильное дыхание. Понятие: грудное, брюшное дыхание. Снижение физической нагрузки (метод дозировки). Специальное (направленное) воздействие на дыхательный аппарат. Значение дыхательных упражнений для формирования правильной осанки. Норма и подсчет дыханий в минуту.

Практические занятия: Обучение подсчету дыханий. Обучение правильному выполнению упражнений. Специальные дыхательные упражнения во время отдыха.

И.п. – лежа на спине, положив одну руку на живот, другую на грудь: дышать носом так, чтобы при вдохе грудь поднималась, а при выдохе опускалась (грудное дыхание); при вдохе живот поднимается, а при выдохе опускается (диафрагмальное).

И.п. – лежа на спине «послушать свое дыхание».

Дыхание через одну ноздрю.

Цель упражнения – исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдохнуть через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).

Цель упражнения – научить ребенка экономичному дыханию, способствующему наиболее полной вентиляции. Неполное дыхание оставляет большую часть легких неактивной, при этом в них развиваются бактерии, провоцирующие легочные заболевания.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Выполнить плавный выдох, сокращая мышцы живота и максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить упражнение в течение 30-40 секунд.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный.

Формы и методы подведения итогов: опрос.

Тема: 2.5. Текущий контроль.

Формы и методы обучения: опрос, наблюдение.

Формы и методы подведения итогов: опрос, контрольное задание.

Раздел 3. Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.

Тема 3.1. Упражнения с акцентированием на правильную осанку.

Теория: Подвижные игры как средство физического, эстетического и нравственного воспитания. Значение подвижных игр для формирования навыков правильной осанки, эмоционального настроения.

Практические занятия:

Использование игр с акцентированием внимания на правильную осанку, формирование координации движений. Упражнение «Цыганочка». Выполняется сидя в коляске, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронуться правой рукой до поднятого левого колена,

вернуться в исходное положение. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но для левой руки и правого колена. Весь цикл выполняется три раза.

Растяжка «Звезда». Исходная позиция — лежа на спине, а затем на животе. Ребенку предлагается изобразить своим телом «звезду», слегка разведя руки и ноги, а затем выполнить растяжки. Усложнение заключается в том, что ребенок выполняет сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом — левая рука и правая нога.

Тема 3.2. Упражнение на развитие силы и выносливости.

Практические занятия: упражнение «Разведчик». Ребенок должен проползти на животе (на спине) определенное расстояние, синхронно работая руками и ногами (головой вперед).

Тема 3.3. Упражнение на развитие ловкости и координации.

Практические занятия: упражнение «Кошка». Ребенок встает на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делает вдох, отводит голову назад, прогибает позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делает выдох, шипит, опускает подбородок к груди, выгибает спину вверх.

«Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу.

Тема: 3.4. Упражнения на релаксацию.

Практические занятия:

Релаксация «Пляж». Исходное положение — лежа на спине. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке. Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит. Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть.

Формы и методы обучения: занятие-игра; словесный, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический.

Формы и методы подведения итогов: опрос, контрольное задание.

Тема: 3.5. Текущий контроль.

Формы и методы обучения: опрос, наблюдение.

Формы и методы подведения итогов: опрос, контрольное задание.

Тема: 3.6. Промежуточная аттестация.

Формы и методы обучения: опрос, наблюдение.

Формы и методы подведения итогов: опрос, контрольное задание.

VII.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Методы, технологии	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1	Как сохранить здоровье.	Беседа Практические	Словесный наглядный	Плакаты Ноутбук	Опрос Наблюдение

		задания			Контрольное выполнение упражнений
2	Движение — это жизнь.	Беседа Практические задания	Словесный Наглядный Наглядно-слуховой Наглядно-зрительный	Плакаты Ноутбук	Опрос Наблюдение Контрольное выполнение упражнений
3	Подвижные, речевые игры и релаксационные упражнения.	Беседа Занятие-игра	Словесный Наглядный Наглядно-слуховой Наглядно-зрительный	Ноутбук	Опрос Наблюдение Контрольное выполнение упражнений

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение

1. Оборудование, инвентарь.
 - Гимнастическая палка
 - Мяч
 - Фитбол
 - Гимнастический коврик
2. Технические средства обучения.
 - Ноутбук
3. Учебно-методический материал.
 - Плакаты
 - Комплексы: утренней гигиенической гимнастики, ОРУ для формирования правильной осанки, физических упражнений при плоскостопии, упражнений для коррекции нарушения осанки.

IX. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель: Формирование у обучающегося навыков социализации в современном мире.

Воспитательная работа включает в себя следующие направления:

- Нравственное воспитание.
- Гражданско-патриотическое воспитание.

Задачи:

- воспитание доброжелательного отношения, уважения прав другого человека и умения сотрудничать с ним;
- воспитание чувства любви, гордости за свою Родину.

Ожидаемые результаты:

- сформируется у обучающегося умение общаться с другими людьми в повседневной жизни;
- сформируется чувство любви и гордости за свою Родину.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседы, игры.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, требование, личный пример.

Перечень проводимых мероприятий для обучающихся

№ п/п	Мероприятие	Дата
1	Игра «Гордые символы нашей державы».	Ноябрь
2	Беседа «Традиции нашей семьи»	Апрель

Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура. Справочник. Под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва. «Медицина», 1988
2. Миронов Е.Н., Основы физической реабилитации. Учебно-методическое пособие. МАБИВ; Орел; 2017.
3. Попов С.Н., Физическая реабилитация. – Ростов на Дону: Феникс, 2000.
4. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И., Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
5. Штеренгерц А.Е., Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. - Издательство «Здоровья», 1989.

Список литературы для учащегося

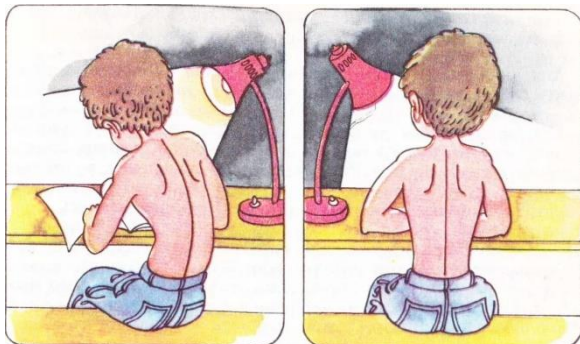
1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма.- М: Знание, 2008.
2. Асланиди К.Б. и др. Экологическая азбука для детей и подростков. –М: Изд. МНЭПУ, 2005.
3. Данилова Н.А. Природа и наше здоровье. – М: Мысль, 2009.
4. Я познаю мир. Дет. энциклоп.: Экология/авт.-сост. А.Е. Чижевский. Под общей ред. О.Г. Хинн. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2009
5. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. «Режим дня младшего школьника» М., 2002г.

Контрольно-измерительные материалы для текущей аттестации к
адаптированной дополнительной общеразвивающей программе
«Равные возможности»

Тема: Как сохранить здоровье

Теория

1. Укажи на какой картинке правильное положение тела.



2. Ориентировка в пространстве.

- поверни голову влево,
- наклонись вперед,
- сожми кулак левой руки.

Практика

Выполнить комплекс утренней гимнастики (6-8 уп)

1. Повороты головы в сторону 10 р.
2. Наклоны головы вниз 5 р.
3. Сжать и разжать кулак 10 р.левой рукой
4. Сжать и разжать кулак 10 р.правой рукой
5. Согнуть и разогнуть руку в локте 10 р.левой рукой
6. Согнуть и разогнуть руку в локте 10 р.правой рукой
7. Поднять левую руку 10 р.
8. Поднять правую руку. 10 р.

Тема «Движение – это жизнь»

Текущий контроль.

Практика

Упражнения выполняются из исходного положения – сидя в коляске. Стопы стоят на подножках коляски.

1. Принять правильную позу сидя в коляске.
2. Выполнить комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений.
 - повороты головы в сторону 10 р
 - наклоны головы вперед
 - сжатие – разжатие кулака 10 р. Обе руки одновременно.
 - сгибание руки в локте 10 р.
 - поднятие вытянутой руки 10 р.
 - отведение вытянутой руки в сторону 10 р.
 - наклоны тела в сторону 10 р.

- наклоны тела вперед
 - согнуть-разогнуть стопу 10 р.
 - согнуть-разогнуть ногу в колене 10 р
3. Подсчитать число вдохов и выдохов до и после физической активности.

Тема «Подвижные, речевые игры и упражнения на релаксацию».

Практика

Эмоциональное развитие: сесть удобно, закрыть глаза. Представить перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполнить ее до краев своей добротой. Представить рядом другую, чужую чашку, она пустая. Отлить в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливать из своей чашки доброту в пустые. Не жалеть! Посмотреть в свою чашку. Она пустая, полная? Добавить в нее своей доброты. Открыть глаза. Спокойно и уверенно сказать: «Это я! У меня есть такая чашка доброты! Она всегда полная»

Задания для промежуточной аттестации

Теория

Оценка собственной позы «сидя», перед зеркалом.

Практика

Упражнения выполняются из исходного положения – сидя в коляске. Стопы стоят на подножках коляски.

1. Принять правильную позу сидя в коляске.
2. Выполнить комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений.
 - повороты головы в сторону 10 р
 - наклоны головы вперед
 - сжатие – разжатие кулака 10 р. Обе руки одновременно.
 - сгибание руки в локте 10 р.
 - поднятие вытянутой руки 10 р.
 - отведение вытянутой руки в сторону 10 р.
 - наклоны тела в сторону 10 р.
 - наклоны тела вперед
 - согнуть-разогнуть стопу 10 р.
 - согнуть-разогнуть ногу в колене 10 р
3. Подсчитать число вдохов и выдохов до и после физической активности.

Диагностическая карта

№ п\п	ФИО обучающегося	Как сохранить здоровье	Движение – это жизнь	Подвижные, речевые игры и упражнения на релаксацию
1				

- Высокий уровень
- Средний уровень
- Низкий уровень
- Программу не освоил

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бокситогорский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
протокол от __. __.202__ г. №__

УТВЕРЖДЕН

Приказом МБОУ ДО «БЦДО»
от __. __.202__ г. №__

Календарный учебный график
адаптированная дополнительной общеразвивающей программы
социально-гуманитарной направленности
«Равные возможности»
на 202_ - 202_ учебный год

г. Бокситогорск
202_ год

1. Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Равные возможности»

- 1.1. Направленность программы – социально-гуманитарная.
- 1.2. Год обучения – 1 год.
- 1.3. Количество учащихся – 1 человек.
- 1.4. Возраст учащихся – 10-18 лет
- 1.5. Комплектование объединения – с 20 мая по 7 сентября и в течение всего календарного года на основе результатов входящей аттестации.

2. Адреса мест осуществления образовательного процесса.

2.1 187650, РФ, Ленинградская область, город Бокситогорск, улица _____, дом ____, квартира _____

3. Продолжительность учебного года.

- 3.1. Начало учебного года – 01.09.202_ г.
- 3.2. Начало учебных занятий - 08.09.202_ г.
- 3.3. Окончание учебного года:
 - 31.05.2026 г.- для выполненных в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ;
 - для программ, невыполненных в полном объеме до 31.05.2026 г. - по факту выполнения дополнительных общеразвивающих программ.
- 3.3. Количество учебных недель: 35 недель.

4. Продолжительность каникул.

- 4.1. Зимние каникулы: __.12.202_ - __.01.202_;
- 4.2. Летние каникулы: с 01.06. 202_ г. по 31.08.202_.

5. Праздничные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня – День России.

6. Дополнительные рабочие и выходные дни:

Дополнительные выходные дни на основании постановлений Правительства РФ:

Дополнительные рабочие дни на основании постановлений Правительства РФ:

7. Сроки проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация:

с __.05.202_ по __.05.202_.

8. Регламент образовательного процесса

Количество учебных дней и учебных часов в неделю – 2 дня по 1 часу.

Продолжительность занятия - 45 минут.

Продолжительность перемен – 10 минут.

9. Календарный учебный график

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия Приказ	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Как сохранить здоровье. Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика		Опрос наблюдение
2.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика		Контрольное выполнение упражнений
3.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Входящий контроль		Опрос
4.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Входящий контроль		Контрольное выполнение упражнений
5.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Закаливание организма		Беседа, опрос
6.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Закаливание организма		Контрольное выполнение упражнений
7.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Движение – это жизнь. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Опрос
8.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика		Наблюдение

						нарушений		
9.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Наблюдение
10.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Наблюдение
11.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Наблюдение
12.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Наблюдение
13.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Наблюдение
14.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Наблюдение
15.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Наблюдение
16.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Формирование правильной осанки и профилактика нарушений		Контрольное выполнение упражнений
17.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Опрос наблюдение
18.			11:00-11:45	Практическое	1	Общеразвивающие		Наблюдение

				занятие		упражнения, ОФП		
19.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
20.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
21.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
22.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
23.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Контрольное выполнение упражнений
24.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
25.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
26.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
27.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
28.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Контрольное выполнение упражнений
29.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
30.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение

31.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
32.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Контрольное выполнение упражнений
33.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
34.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
35.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
36.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
37.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Контрольное выполнение упражнений
38.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
39.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
40.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Наблюдение
41.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения, ОФП		Контрольное выполнение упражнений
42.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Профилактика плоскостопия		Опрос наблюдения

43.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Профилактика плоскостопия		Контрольное выполнение упражнений
44.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
45.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
46.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
47.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
48.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
49.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Контрольное выполнение упражнений
50.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Опрос
51.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
52.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
53.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
54.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Дыхательные упражнения		Наблюдение
55.			11:00-11:45	Практическое	1	Дыхательные упражнения		Контрольное

				занятие				выполнение упражнений
56.			11:00-11:45	Практическое занятие.	1	Текущий контроль		Опрос Контрольное выполнение упражнений
57.			11:00-11:45	Теоретическое занятие	1	Подвижные, речевые игры упражнения на релаксацию. Упражнения с акцентированием на правильную осанку.		Опрос наблюдение
58.			11:00-11:45	Игра, Практическое занятие.	1	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.		Наблюдение
59.			11:00-11:45	Игра, Практическое занятие.	1	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.		Наблюдение
60.			11:00-11:45	Игра, Практическое занятие.	1	Упражнения с акцентированием на правильную осанку.		Контрольное выполнение упражнений
61.			11:00-11:45	Игра, Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы и выносливости		Наблюдение
62.			11:00-11:45	Игра, практическое занятие	1	Упражнения на развитие силы и выносливости		Наблюдение
63.			11:00-11:45	Игра, практическое	1	Упражнения на развитие силы и выносливости		Контрольное выполнение

				занятие				упражнений
64.			11:00-11:45	Игра, практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости и координации		Наблюдение
65.			11:00-11:45	Игра, практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости и координации		Наблюдение
66.			11:00-11:45	Игра, практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости и координации		Контрольное выполнение упражнений
67.			11:00-11:45	Игра, практическое занятие	1	Упражнения на релаксацию		Наблюдение
68.			11:00-11:45	Игра, практическое занятие	1	Упражнения на релаксацию		Контрольное выполнение упражнений
69.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Текущая аттестация		Опрос Контрольное задание
70.			11:00-11:45	Практическое занятие	1	Промежуточная аттестация		Опрос Контрольное задание
ИТОГО:					70 часов			

