1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно – спортивная.

Программа «Спортчас»направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, а также испытывающих трудности в социальной адаптации, реабилитацию двигательных функций организма.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

**Актуальность:** заболевания опорно-двигательного аппарата традиционно занимают одно из первых мест в структуре патологий детей дошкольного, а также и школьного возраста, наиболее частыми из них являются различные формы нарушения осанки и деформация свода стопы (от 65 до 72% популяции по данным различных авторов). Проведение занятий лечебной гимнастикой позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

*Принципы реализации дополнительной программы по ЛФК*

* *Принцип оздоровительной направленности:*

данный принцип предполагает совершенствование функциональных возможностей организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

* *Принцип системности*:

принцип обусловливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников двигательных навыков на занятиях лечебной физкультурой;

* *Принцип длительности:*

принцип предполагает восстановление нарушенных функций при условии длительного и упорного повторения упражнений;

* *Принцип доступности:*

принцип предполагает выполнение детьми упражнений и игр, соответствующих уровню их социального, психического и физического развития.

* *Принцип сознательности и активности:*

принцип предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых упражнений, развитие самоконтроля и самокоррекции, а также развитие самостоятельности, инициативы и заинтересованности в исправлении недостатков.

* *Принцип индивидуального и дифференцированного подхода.*

принцип предполагает обязательное использование индивидуального подхода к каждому ребенку, уважение к его личности, поощрение достижений и мягкое исправление недочетов.

**Адресат программы**: дети от 4 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья, а также испытывающими трудности в социальной адаптации.

**Объем программы:** 72 занятия

**Срок освоения программы**: 9 месяцев

**Режим занятий**: 20-30 минут

**1.2 Цель и задачи**

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

**Задачи программы:**

- Развивать все системы и функции организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;

- Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

-Воспитывать нравственно-волевые качества, развитие коммуникативной и познавательной деятельности;

-Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формировать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивую мотивации к здоровому образу жизни.

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Спортчас» относятся:
1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

* выполнение движения в облегчённых условиях;
* выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
* использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
* использование имитационных упражнений,
* подражательные упражнения,
* использование при ходьбе, беге лидера,
* использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
* изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа),
* изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
* изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
* изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы физической****нагрузки** | **Средства физической нагрузки** | **Методики физической нагрузки** | **Способ проведения занятий физической нагрузки** |
| Утренняягимнастика | Физическиеупражнения | При заболеваниях опорно-двигательнойсистемы, нарушении осанки, сколиозе, заболеваниях дыхательной системы, при травмах.Обучение ходьбе при ДЦП | Занятия с инструктором индивидуальные занятия, подгрупповые(2-3человека), групповыеСамостоятельные занятия. |
| Лечебнаягимнастика | Восхождения |
|  |  |
| Трудотерапия, обучение трудовым навыкам и ходьбе | Игры, спортивные игры |
| Туризм |

**1.3 Содержание программы**

***1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 2 занятия.***

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии школьников и учащихся, имеющих отклонения в здоровье.

Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

***2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью - 68.***

Физические упражнения:

* *упражнения в положении стоя;*
* *упражнения в положении сидя;*
* *упражнения в положении лежа на спине и животе;*
* *упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;*
* *упражнения с гимнастическими палками;*
* *упражнения для формирования  и закрепления правильной осанки;*
* *упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;*
* *упражнений дыхательной гимнастики.*

Упражнения на открытом воздухе*:* *ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.*

Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».*

***3. Контрольные испытания и врачебный контроль – 2.***

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне умений воспитанников);
2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);
3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников медицинским работником школы и руководителем физвоспитания);

**Учебный план реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание программы*** | ***Диагноз/ комплекс упражнений №*** | ***Количество занятий*** |
| Знания о спортивно-оздоровительной деятельности |  | ***2*** |
| Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | Нарушение осанки/1; 2; 3; 4 | 68 |
| Сколиоз/ 6; 6.1; 6.2 – 6.5 |
| Бронхиальная астма/ 8;7; гимн.по Стрельниковой. |
| Реабилитация послеоперационного периода |
| Различные формы ДЦП/5; 5.1; 5.2 -5.6 |
| Соматические/9; 9.1 |
| Контрольные испытания и врачебный контроль |  | 2 |
| **Итого** |  | 72 |

**1.4 Планируемые результаты**

Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

**Анализ и оценка** выполнения движений способствуют сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Наблюдение выявляет общее физическое развитие ребенка, качество заботы ребенка о своем здоровье, двигательную и физическую активность, качество знаний правил здорового образа жизни и способность их реализации.

**Формами подведения итогов** реализации программы являются:
- наблюдение за ребенком в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

**2. Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

Заполняется в соответствии с диагнозами детей

**2.2 Ресурсное обеспечение программы**

Программа содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии детей, но и  на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Материал курса могут проходить не только дети, имеющие отклонения в здоровье, но и желающие улучшить свои физические показатели и приобрести дополнительные знания в области физической культуры.

Используются такие методы как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и беспрерывно.  Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо трени­ровать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на ко­ординацию движений, на выработку навыка правильной осанки приме­няют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма учащихся, потому что в группе могут быть ученики различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход.

Материально – техническое обеспечение:
\* обручи;
\* карематы;
\* скамейки;
\* мячи;
\* мешочки с песком;
\* булавы;
\* гантели;
\* ребристая доска;
\*фитболы;
\* магнитофон, диски.

**3. Список литературы**

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей»,  М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В.,  Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления  детей младшего школьного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика»  М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у школьников» (пособие для учителей и школьных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания школьников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
14. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у школьников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
16. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Проф-пресс, 2001 год.

**4. Нормативно-правовое сопровождение программы**

1. Закон РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями).
2. Положение о порядке, разработке, рецензировании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ. Утверждено Приказом директора ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей» от 29.01.2021г № 11.
3. [Положение о формах обучения и организации образовательной деятельности по дополнительным программам](http://www.sayanreabil.ru/files/OD/LocalAct/POFOIFOOP-2021.pdf). Утверждено Приказом директора ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей» от 29.01.2021г № 11.
4. Образовательная программа Государственного Бюджетного Учреждения Республики Хакасия «Саяногорский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»

*5.* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

***Приложение 1***

**Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы «Спортчас»**

**физкультурно-оздоровительной направленности,**

**направленной на профилактику плоскостопия, правильной осанки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Видыдеятельности | Содержание | Занятия |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Подготовительный этап (вводный период) | Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.Подбор упражнений, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм.Приобретение умения самостоятельной коррекции имеющихся недостатков (принятие правильной осанки в основной стойке, у опоры, в ходьбе). | 2  | 4  | 6  |
| 2. | Формирование правильной осанки. | Развитие внимания, координации движений.Закрепление навыков правильной осанки.Профилактика сколиоза.Исправление осанки.Индивидуальные:Групповые: | 2 2 | 46 | 68 |
| 3. | Формированиеправильнойпоходки. | Подбор общеразвивающих упражнений для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы.Закрепление навыков красивой походки.«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы.Индивидуальные:Групповые: | 22 | 46 | 68 |
| 4. | Укрепление опорно­двигательного аппарата детей с использованием коррекционных упражнений. | Улучшение функций вестибулярного аппарата.Укрепление мышечного корсета позвоночника.Координация движений верхних и нижних конечностей.Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.Индивидуальные: Групповые: | 11 | 66 | 77 |
| 5. | Повышение двигательной активности детей, используя тренажеры инестандартноеоборудование | Подбор упражнений с использованием фитболов. Совершенствование связочно-­суставного аппарата. Босохождение по массажным коврикам.Индивидуальные:Групповые: | 11 | 66 | 77 |
| 6 | Подготовка и проведение спортивных развлечений | «Зов джунглей»,«Сказочные эстафеты»,«Путешествие на планету здоровья», «День здоровья с Андрейкой-Неболейкой», «Последний герой»,«Чистый город – здоровы детки»,«Путешествие по островам», «Зимние забавы», «Весенние старты», «Малые Олимпийские игры». | 2 | 8 | 10 |
| **ВСЕГО** | **72** |