

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

**1.1 Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно – спортивная. **Программа «Школа чемпионов»** направлена на коррекцию и развитие основных физических качеств, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, воспитание основ здорового образа жизни, волевых качеств личности. Расширяет представления о физических способностях человека, формирует доступные двигательные умения и навыки, учит ребенка уважать и развивать собственное тело, повышает его самооценку, способствует развитию положительной мотивации к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

**Актуальность данной программы заключается в том, что:**

- в программное содержание включен национально-региональный компонент: дети знакомятся с хакасскими народными играми;

- физкультурные занятия имеют оздоровительную и коррекционную направленность;

- в программу входит раздел по формированию у воспитанников основ здорового образа жизни.

Содержание программы выстроено с учетом психофизических особенностей детей и включает 4 раздела:

* Основы ЗОЖ
* ОФП (общая физическая подготовка)
* Подвижные игры
* Легкая атлетика

*Содержание раздела «Основы здорового образа жизни»* включает в себя теоретические и практические занятия по формированию у воспитанников культурно - гигиенических навыков; развитию элементов самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности; расширению представлений о том, что полезно и что вредно для организма человека.

*Раздел «Общая физическая подготовка»* содержит знакомство и освоение простейших построений и перестроений, выполнение доступных общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*В раздел «Подвижные игры»* включено знакомство с элементами спортивных игр и спортивных упражнений, доступными подвижными играми, формирование у детей умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

*Последний раздел программы «Легкая атлетика»* направлен на освоение детьми основных двигательных навыков, исходя из физических возможностей каждого ребенка в соответствии с его показателями развития и здоровья, знакомство детей с основными видами спорта, развитие у них основных видов движения (бег, прыжки, метание, ходьба), целенаправленную подготовку к спортивным мероприятиям.

**Адресат программы**: дети от 7 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:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Формы и методы работы**

*Освоение программы организуется через:*

* занятия в тренажерном зале,
* теоретические занятия (беседы, показ упражнений),
* утреннюю гимнастику,
* физкультурные занятия на спортплощадке,
* спортивные и подвижные игры на прогулках,
* Дни здоровья, физминутки и динамические паузы,
* эстафеты, олимпиады, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

*Используемые методы:*

* словесный (объяснение, беседа, устное изложение, инструктаж);
* наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, демонстрация приемов выполнения упражнений, игровых действий и др.);
* практический (выполнение упражнений, движений, игры).

*Типы занятий:*

* Изучение нового материала.
* Совершенствование и закрепление знаний.
* Самостоятельное применение полученных знаний и навыков.
* Комбинированный.
* Диагностический.
* Тренировочный.

**1.3 Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Названия разделов программы*** | ***Количество занятий*** |
| **1** | Основы ЗОЖ | 13 |
| **2** | ОФП (общая физическая подготовка) | 18 |
| **3** | Подвижные игры | 21 |
| **4** | Легкая атлетика | 20 |
|  | **Итого:** | **72** |

*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*.

**Основы ЗОЖ**.

Знакомство с правилами безопасности при выполнении физических упражнений.

Беседы о пользе физических упражнений: «Движение – это жизнь», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Отдыхаем и здоровье укрепляем».

Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Подвижные игры.**

Учить ориентироваться в пространстве спортивной площадки.

Знакомство с подвижными играми: «Бегите ко мне», «Сбей кеглю», «Попади в круг». **Физическая подготовка**.

Занятия на спортивных тренажерах.

Формировать навыки построения в шеренгу.

Учить выполнять команды взрослого.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Учить выполнять движения руками в исходных положениях («стоя», «сидя»): вперед, в стороны, вверх, вниз. Учить выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Знакомство с дыхательными упражнениями (выполнение упражнений).

**Легкая атлетика**

Учить ходить с остановкой, поворотом.

Учить метать мяч вдаль двумя руками.

Учить бегать по сигналу в указанное место, с изменением темпа.

Учить ползать на четвереньках по прямой.

Учить подлезать под дугу.

Учить прыгать с продвижением вперед.

**1.4 Планируемые результаты**

Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

**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:**

* Скамейка гимнастическая
* Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
* Гантели
* Маты гимнастические
* Кегли
* Сетка в/б, корзина б/б
* Скакалки
* Обручи
* Палки гимнастические
* Теннисный инвентарь в комплекте
* Бадминтонные наборы в комплекте
* Спортивные тренажеры.

**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.

***Приложение 1***

**Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы «Школа чемпионов»**

**физкультурно-спортивной направленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Раздел программы/Тема занятия** | **Количество занятий** | |
| **Теория/ч** | **Практика/ч** |
| **Сентябрь** | **Основы ЗОЖ**  Знакомство с правилами безопасности при выполнении физических упражнений | 2 |  |
| **Подвижные игры** |  | 3 |
| **Физическая подготовка**  Построение в шеренгу  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка») | 1 | 2 |
| **Легкая атлетика**  Ходьба с остановкой, поворотом | 1 | 1 |
| **Итого** | **9 занятий** | |
| **Октябрь** | **Основы ЗОЖ**  Знакомство с правилами безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | 1 |
| **Подвижные игры**  Ориентировка в пространстве спортивной площадки | 1 | 1 |
| **Физическая подготовка**  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка»)  Построение в шеренгу | 1 | 1 |
| **Легкая атлетика**  Бег по сигналу в указанное место, с изменением темпа | 1 | 1 |
| **Итого** | **8 занятий** | |
| **Ноябрь** | **Основы ЗОЖ**  Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений |  | 1 |
| **Подвижные игры**  П / игра «Бегите ко мне» | 1 | 1 |
| **Физическая подготовка**  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка»)  Выполнение движений руками в исходных положениях («стоя», «сидя»): вперед, в стороны, вверх, вниз | 1 | 2 |
| **Легкая атлетика**  Ходьба с остановкой, поворотом |  | 2 |
| **Итого** | **8 занятий** | |
| **Декабрь** | **Основы ЗОЖ**  Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений |  | 1 |
| **Подвижные игры**  П / игра «Сбей кеглю» | 1 | 1 |
| **Физическая подготовка**  Знакомство с дыхательными упражнениями  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка») | 1 | 2 |
| **Легкая атлетика**  Метание мяча вдаль двумя руками | 1 | 1 |
| **Итого** | **8 занятий** | |
| **Январь** | **Основы ЗОЖ**  Беседа «В движении – наша жизнь» | 1 |  |
| **Подвижные игры**  П / игра «Бегите ко мне» |  | 2 |
| **Физическая подготовка**  Выполнение дыхательных упражнений  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка») |  | 2 |
| **Легкая атлетика**  Бег по сигналу в указанное место, с изменением темпа | 1 | 1 |
| **Итого** | **7 занятий** | |
| **Февраль** | **Основы ЗОЖ**  Беседа «В движении – наша жизнь» | 1 | 1 |
| **Подвижные игры**  П / игра «Сбей кеглю» |  | 2 |
| **Физическая подготовка**  Выполнение движений руками в исходных положениях («стоя», «сидя»): вперед, в стороны, вверх, вниз  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка») | 1 | 1 |
| **Легкая атлетика**  Ползание на четвереньках по прямой | 1 | 1 |
| **Итого** | **8 занятий** | |
| **Март** | **Основы ЗОЖ**  Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 1 |  |
| подвижные игры П / игра «Попади в круг» |  | 1 |
| **Физическая подготовка**  Выполнение движений руками в исходных положениях («стоя», «сидя»): вперед, в стороны, вверх, вниз  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка») | 1 | 1 |
| **Легкая атлетика**  Метание мяча вдаль двумя руками | 1 | 1 |
| **Итого** | **8 занятий** | |
| **Апрель** | **Основы ЗОЖ**  Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | 1 |  |
| **Подвижные игры**  П / игра «Попади в круг» |  | 2 |
| **Физическая подготовка**  Выполнение движений головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка») |  | 2 |
| **Легкая атлетика**  Подлезание под дугу | 1 | 2 |
| **Итого** | **8 занятий** | |
| **Май** | **Основы ЗОЖ**  Беседа «Отдыхаем и здоровье укрепляем» | 1 |  |
| **подвижные игры**  П / игра «Сбей кеглю» |  | 2 |
| **Физическая подготовка**  Выполнение движений головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения  Занятия в тренажерном зале («Барабан», «Эллипсоид», «Велотренажер», «Поворот», «Наездник», «Беговая дорожка») |  | 2 |
| **Легкая атлетика**  Прыжки с продвижением вперед | 1 | 2 |
| **Итого** | **8 занятий** | |
| **Всего** | | **72 занятия** | |