ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Здоровье»

Название программы	«Здоровье»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Панюкова Оксана Григорьевна
Год разработки	2020
Где, когда, кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогический совет МБУ ДО «Центр «Оберег» Протокол№3 от 28.05.2020г.
Информация о наличии рецензии	Внутренняя рецензия
Цель	Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
Задачи	**Образовательные задачи:** 1.Освоить систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков. 2.Формировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки. 3.Обучить технике правильного выполнения физических упражнений. 4.Формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве. **Развивающие задачи:** 1.Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция). 2.Развивать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера. 3.Развивать координацию движений. **Оздоровительные и коррекционные задачи:** 1.Укрепить и сохранить здоровье обучающихся. 2.Укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. 3.Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие). 4.Корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки). 5.Корректировать и развивать общую и мелкую моторики.

	Воспитательные задачи: 1.Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях. 2.Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости. 3.Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. 4.Формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни. **Задачи стартового уровня программы** 1.Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. 2.Вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий. 3.Поэтапно развивать движения детей в той последовательности, которая свойственна здоровым детям. 4.Корректировать порочные установки опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.). 5.Нормализировать тонус мышц. 6.Развивать координационные способности. 7.Улучшать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; 8.Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. 9Воспитать дисциплинированности, доброжелательное отношение к окружающим, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений. **Основная задача:** Развить у ребенка мотивацию к занятиям физической культурой. **Задачи базового уровня программы:** **Задачи:** 1.Корректировать порочные установки опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.). 2.Нормализировать тонус мышц: 3.Корректировать избыточные тонические напряжения мышц. 4.Преодолевать слабость (гипотрофии, атрофии) отдельных мышечных групп. 5.Развивать координационные способностей (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения, равновесие, ритм, скорость и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве). 6.Систематически тренировать равновесие тела, опороспособность конечностей. 7.Развивать координацию элементарных движений в

	сложных двигательных комплексах.
Ожидаемые результаты освоения программы	**1. Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных особенностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы, а именно: – формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла обучения; – овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; – формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; –владение знаниями о функциональных возможностях организма, – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. **2. Метапредметные результаты** характеризуют универсальные учебные действия обучающихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности, и отражают: – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности; – определять наиболее эффективные способы достижения результата; – формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – продуктивное сотрудничество с педагогом при решении задач на занятиях – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; – умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации; – формирование понимания красоты телосложения и осанки

	человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья. - умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны. **3. Предметные результаты** изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности: – формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), – овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.); – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; – развитие основных физических качеств; – подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных комплексов физических упражнений;
Срок реализации программы	10 лет
Количество часов в неделю, в год	Программа состоит из двух уровней. Программа рассчитана на занятия два раза в неделю (72 часа в год) и три раза в неделю (108 часов в год).
Возраст обучающихся	5 – 18 лет
Формы занятий	Основная форма работы - занятие. В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия подразделяются на: 1) занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям; 2) занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений; 3) занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 4) занятия направленные на восстановление и компенсацию утраченных или нарушенных функций. **Другие формы работы.**

	– интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми; – дни здоровья. – рекреативно-оздоровительные занятия -соревнования.
Методическое обеспечение	**Методическое обеспечение программы.** 1.Формирование интереса и осмысленности при занятиях физической культурой. 2.Принцип наглядности. Использование наглядных примеров (показ и объяснение, демонстрация фильмов, схем, рисунков). 3.Обучение по принципам: «От простого к сложному», «От освоенного к неосвоенному». 4.Систематичность: а) непрерывность процесса занятий и тренировок с оптимизацией нагрузок и восстановления; б) повторяемость; в) вариативность технико-тактических действий. 5.Динамичность: а) регулярность обновления материала занятий (изменение объёма нагрузок, средств и методов, темпа, ритма); б) обеспечение постепенности усложнения упражнений, прочности усвоения навыков и умений, не зависящих от внешних и внутренних фактов, мешающих их выполнению.
Условия реализации программы	Материально-техническое оснащение для успешной реализации программы предусматривает как обычное для спортивных залов оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение включает: • дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий. • спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические

	мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи разного диаметра, дорожки здоровья • технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, основу оборудования составляют тренажеры, выполнения движений на которых носит циклический характер. Наиболее удобны «велотренажер», «беговая дорожка», «диск здоровья», «педаль» • Силовые тренажеры • мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря