

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17»

**Принят**  
на заседании  
педагогического совета  
МАОУ «СОШ №17»  
Протокол № 1  
от 25.08.2023 г.

**Утвержден**

Приказом

№200-ОД от 25.08.2023г.

Директор МАОУ «СОШ № 17»

/Ивашева Е.В./



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Особые детки»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Целевая группа:** 1-4 классы

**Сроки реализации:** 4 года

**Ф.И.О., должность автора (ов) – составителя (ей):**  
*Ю.А.* Балужева Ю.А., педагог дополнительного  
образования

ГО Краснотурьинск  
2023 год

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Особые детки»

## І. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Особые детки» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 №304 – ФЗ);
- 2) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р);
- 3) Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- 4) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 5) Требования к дополнительным общеобразовательным программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области от января 2020г., ГАНОУ СО «Дворец молодежи» Региональный модельный центр ДО СО;
- 6) Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрировано Минюсте России 12.07.2023. №74229);
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 г. N 61573);
- 8) Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 №963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- 9) Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17».

**Направленность** программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность общеразвивающей программы:**

Лечебная физическая культура – научно-практическая медицинская дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний.

ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные

упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Коррекция отдельных деформаций может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях ЛФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр.

**Отличительные особенности** общеразвивающей программы:

1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;

2) многообразие используемых средств и методов;

3) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

**Адресат** общеразвивающей программы – обучающиеся 1-4 классов (7-10 лет) в количестве 15 человек.

**Режим занятий** – занятия проводятся 3 раза в неделю длительностью 3 часа.

**Объем** общеразвивающей программы – общее количество часов, запланированное на реализацию программы - 306 часов в год.

**Срок освоения** общеразвивающей программы – один год

**Уровневость** общеразвивающей программы – «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

В основе организации занятий лежат, прежде всего, педагогические технологии, основанные на сотрудничестве и сотворчестве участников образовательного процесса, критическом анализе полученной информации различного типа, деятельностные технологии, проектная и исследовательская деятельность, игровая технология.

• **Формы обучения:**

- Групповая;
- Парная;
- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая.

• **Виды занятий** –

- Лекции
- Семинары

- Мастер-классы
- Практическое занятие

**Формы подведения результатов** – анализ физкультурно-спортивной деятельности, мониторинг физического развития.

## II. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель** общеразвивающей программы:

обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами ЛФК.

**Задачи** общеразвивающей программы:

- **обучающие:**

- повышение физиологической активности систем организма;
- совершенствование прикладных и жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

- **развивающие:**

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

- **воспитательные:**

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре

## III. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Вводное занятие (1 час)</b>					
1.	1.Задачи и содержание, значение работы кружка «Особенные детки».	1	1		
<b>I. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. (40 часов)</b>					
2-11	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».	10		10	Промежуточный мониторинг физического развития
12-16	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси-Лебеди».	5		5	
17-26	Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик»	10		10	

27-31	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые- правые».	5		5	
32-41	Ходьба по гимнастической скамейке.	10		10	
<b>II. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. (50 часов)</b>					
42-51	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	10		10	Промежуточный мониторинг физического развития
52-61	Прыжок в длину с места в ориентир.	10		10	
62-71	Построение в круг по ориентиру.	10		10	
72-81	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	10		10	
82-91	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	10		10	
<b>III. Упражнения для укрепления мышц живота (70 часов)</b>					
92-106	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	15		15	Промежуточный мониторинг физического развития
107-116	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	10		10	
117-126	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	10		10	
127-146	Упражнения в висе спиной к стене.	20		20	
147-161	Упражнения для мышц брюшного пресса.	15		15	
<b>IV. Упражнения для коррекции плоскостопия. (60 часов)</b>					
162-171	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	10		10	Промежуточный мониторинг физического развития
172-186	Ходьба на носках, на пятках.	15		15	
187-196	Катание гимнастических палок.	10		10	
197-211	Упражнения для профилактики плоскостопия.	15		15	
212-221	Катание ногами мячей.	10		10	
<b>V. Упражнения для моторной неловкости. (80 часов)</b>					
222-226	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	5		5	Промежуточный мониторинг физического

					развития
227-236	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	10		10	
237-241	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	5		5	
242-251	Ловля мяча после хлопка над головой.	10		10	
252-256	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	5		5	
257-266	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	10		10	
267-271	Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».	5		5	
272-276	Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».	5		5	
277-281	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	5		5	
282-286	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».	5		5	
287-291	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	5		5	
292-296	Подъем предметов различной величины.	5		5	
297-301	Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.	5		5	Итоговый мониторинг физического развития
306	Резерв (5 часов)				
	<b>ИТОГО</b>	306			

### Содержание учебного (тематического) плана

Вводное занятие (1 час).

#### **Теория:**

Задачи и содержание, значение работы кружка «Особенные детки».

#### **Тема 1. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. (40 часов)**

**Практика:** Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче меня».

Ходьба по начерченной линии с предметом на голове. Игра «Гуси- Лебеди».

Упражнения у стены. Игра «Быстро в домик».

Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые- правые».

Ходьба по гимнастической скамейке.

Построение в круг по ориентиру.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.

#### **Тема 2. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. (50 часов)**

#### **Практика:**

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Прыжок в длину с места в ориентир.

Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.

Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.

### **Тема 3. Упражнения для укрепления мышц живота (70 часов)**

#### **Практика:**

Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».  
Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».  
Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.  
Упражнения в висе спиной к стене.  
Упражнения для мышц брюшного пресса.

### **Тема 4. Упражнения для коррекции плоскостопия. (60 часов)**

#### **Практика:**

Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»  
Ходьба на носках, на пятках.  
Катание гимнастических палок.  
Упражнения для профилактики плоскостопия.  
Катание ногами мячей.

### **Тема 5. Упражнения для моторной неловкости. (80 часов)**

#### **Практика:**

Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».  
Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».  
Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».  
Ловля мяча после хлопка над головой.  
Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.  
Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».  
Упражнения с обручами. Игра «Проскачи через круг».  
Ловля мяча от стены. Игра «Кто быстрее поймает?».  
Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее».  
Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».  
Подъем предметов различной величины.  
Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок.

## **IV. Планируемые результаты**

### **Метапредметные результаты:**

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль: устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение: проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

2) совместная деятельность: формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

**Личностные результаты:**

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**Предметные результаты:**

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности;

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

5) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

**V. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Условия реализации программы:**

- **материально-техническое обеспечение** – мячи, гимнастическая скамья, гимнастическая палка, коврики.

- **информационное обеспечение** –

А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. Лечебная физическая культура в детском возрасте. 2022 год.

Надежда Семенов. Статическая гимнастика. Комплекс оздоровления организма. 2022 год

- **кадровое обеспечение** – реализует программу педагог первой квалификационной категории, учитель физической культуры Балужева Юлия Александровна. В 2021 году прошла курсы повышения квалификации по темам: «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС ОО» (АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования», 72 часа); «Обучение гимнастике на уроках физической культуры в начальной школе (базовый уровень)» (АНМО ДО «Международная Академия спорта Ирины Винер», 36 часов).

- **методические материалы** –

Юдаева А.О. Методическое пособие на тему «Лечебная физкультура»

**VI. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы**

Проводится входное и выходное тестирование обучающихся на базе имеющихся нормативов для обучающихся ОБЗ, ведется мониторинг физического развития.

**VII. Список литературы**

1. Лана Палей Исправляем осанку. Сутулость, кифоз, болезнь Шейермана-Мау, Плоская спина, сколиоз. 2013 год.



2. Френк Уайлдман. Движение без боли. Методика избавления от боли в спине, шее, конечностях. 2020 год.
3. Щетинин Михаил Николаевич. Полный курс дыхательной гимнастики. 2021 год.
4. Карл Кнопф. Лечебные упражнения для тазобедренных суставов. 2014 год.
5. Поль Брэгг, Патриция Брэгг. Позвоночник ключ к здоровью. 2022 год.
6. Баженова Оксана Викторовна. Детская и подростковая релаксационная терапия. 2022 год.
7. Дейли Дебра. Лечебная гимнастика. 2019 год
8. Карасева Т.В. А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях. 2021 год.
9. Глейберман Абрам Нахманович. Упражнения в парах. 2020 год.