

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Нестеровская школа-интернат № 8»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ КО
«Школа-интернат № 8»
_____ Т. А. Шарапова
« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ПроДвижение»

(Разработана на основе адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности «ПроДвижение»)

Возраст обучающихся: **13 - 18** лет.
Срок реализации программы: **9** месяцев.

Автор - составитель:
Смирнова Алла Борисовна
Педагог дополнительного образования

г. Нестеров
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «**ПроДвижение**» разработана с учётом современных требований к программам дополнительного образования, на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «**ПроДвижение**» и ориентирована на формирование у учащихся с особыми образовательными потребностями поведенческой модели, нацеленной на ведение здорового образа жизни, закаливание организма и развитие двигательной активности, через занятия спортивным туризмом, физической культурой и спортом.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет состояние и поведение человека в учебе, в труде, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач, вносит свой существенный вклад в формирование всесторонне развитой личности. Что же такое физическая культура? Физическая культура — это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Двигательная активность – это основное проявление деятельности организма человека и необходимое условие для его нормального развития.

А ещё движение – это жизнь. Доказано, что движение помогает нам становиться не только здоровыми и крепкими, но и умными, оно как бы «подзаряжает» наш мозг. Занятия спортом помогают подросткам правильно и более эффективно использовать своё свободное время, справляться с вредными привычками, укрепляют организм, воспитывают настойчивость, силу воли, трудолюбие, целенаправленность, коллективизм и коммуникабельность.

Хорошее физическое развитие ребёнка улучшает внимание, память, мышление, позволяют быстрее и лучше усваивать информацию, помогая делать самостоятельный выбор и правильные действия в различных жизненных и игровых ситуациях. Программа, построена так, чтобы спорт был в радость. Только в этом случае он полезен и вызывает интерес к занятиям.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Программа «**ПроДвижение**» разработана для учащихся с ОВЗ (с легкой умственной отсталостью). Занятия спортом и общее физическое развитие таких детей, не только предупреждают и компенсируют отклонения в физическом развитии, но и укрепляют их психофизическое здоровье, способствуют интеллектуальному и духовному развитию каждого ребенка.

Своеобразие развития обучающихся с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, недоразвитии познавательных интересов и снижении познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. Главной особенностью детей с умственной отсталостью является сниженный интерес к окружающему миру, предметам и явлениям в нем, к взаимодействию их между собой. Это можно

назвать общей психологической инертностью, безразличием.

При работе с детьми с этой нозологией организация деятельности строится с учётом следующих особенностей образовательного процесса:

- ⇒ Использование для обучения преимущественно игровой формы.
- ⇒ Обучение на предметно-действенной основе.
- ⇒ Максимальное упрощение материала и его представление материала в виде детальных элементов.
- ⇒ Обеспечение смены видов деятельности в ходе занятия, использование различных модальностей для удержания внимания детей.
- ⇒ Постепенное усложнение видов деятельности, постепенный переход от подражаний и действий по образцу к выполнению заданий по вербальной инструкции.
- ⇒ Многократное повторение изучаемого и усвоенного материала занятий и его использование в новых заданиях, упражнениях, ситуациях.
- ⇒ Эмоциональное подкрепление деятельности ребенка, создание ситуации успеха при выполнении заданий.
- ⇒ Детализация и алгоритмизация действий с обязательным комментарием.
- ⇒ Использование наглядности: схем, таблиц, памяток, стендов.
- ⇒ Проявление особого педагогического такта, поощрение достижений, обеспечение ситуации успешности для ребенка с ОВЗ

Возраст обучающихся **10 - 16 лет.**

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы: **9 месяцев**

На полное освоение программы требуется:

Всего – **68 часов** (теория – **7 часов**, практика – **61 час**).

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности набора.

Набор детей в объединение осуществляется по заключению врача.

Состав группы – **15 человек.**

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Недельная нагрузка на одну группу составляет **2 часа.**

Занятия проводятся **1 раз** в неделю по **2 часа.**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет **40 минут**, между занятиями установлены десяти минутные перерывы.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических и познавательных способностей подростков, на основе системы развивающих физкультурно - спортивных и туристических занятий.

ЗАДАЧИ.

Обучающие:

- ⇒ Создание новой эффективности системы патриотического воспитания и формирования гражданственности.

- ⇒ Формирование высоких моральных и психологических качеств детей и подростков.
- ⇒ Физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков.
- ⇒ Совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.
- ⇒ Сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.
- ⇒ Умение распознавать и оценивать опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять и применять способы защиты от них.
- ⇒ Закрепление знаний и навыков, полученных в ходе изучения ОБЖ
- ⇒ Приобретение необходимых знаний, умений и навыков по разделам основ безопасности жизнедеятельности.
- ⇒ Участие в конкурсах, составление проектов патриотической, экологической, оздоровительной направленности.
- ⇒ Умение применять полученные знания на практике.
- ⇒ Умение работать с компьютером и находить нужную информацию в интернете.

Воспитательные:

- ⇒ Воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине.
- ⇒ Воспитание ответственности, дружбы, сознательной дисциплины, выдержки, решительности и находчивости, стойкости и силы.
- ⇒ Воспитание самостоятельности при выполнении заданий.
- ⇒ Воспитание культурного общения с товарищами по команде.
- ⇒ Воспитание дисциплинированности, добросовестного отношения к порученному делу при выполнении тренировочных заданий.

Коррекционно-развивающие:

- ⇒ Совершенствование и развитие двигательных умений и навыков.
- ⇒ Развитие интереса к патриотическим мероприятиям.
- ⇒ Обоснование здорового образа жизни и укрепление здоровья.
- ⇒ Способствовать повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства.
- ⇒ Способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.
- ⇒ Способствовать обеспечению профилактики асоциального поведения обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	РАЗДЕЛ. ТЕМА.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I. Раздел: Введение в программу.				
1.1.	Вводное занятие. Вводный мониторинг	-	2	2
<i>Всего</i>		-	2	2
II. Раздел. Основы безопасности жизнедеятельности.				
2.1.	Техника безопасности	-	4	4
2.2.	Школа безопасности	-	4	4
<i>Всего</i>		-	8	8
III. Раздел: Основы первой медицинской помощи.				
3.1.	Мы за здоровый образ жизни	1	3	4
3.2.	Оказание первой доврачебной помощи	1	7	8
<i>Всего</i>		2	10	12
IV. Раздел: В одной связке.				
4.1.	Движ'ОК	1	9	10
4.2.	Строевая подготовка. Команды в строю	1	5	6
4.3.	Спортивная игротека	-	6	6
4.4.	Начальная туристическая подготовка	1	7	8
4.5.	Спортивный туризм	2	10	12
<i>Всего</i>		5	37	42
V. Раздел: Подведение итогов.				
5.1.	Промежуточный мониторинг освоения программы	-	2	2
5.2.	Итоговый мониторинг освоения программы	-	2	2
<i>Всего</i>		-	4	4
Итого		7	61	68

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

№	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	<i>Спортивно – туристическая полоса</i>	«Нас без сомнения, ждут турприключения»	Сентябрь
2	<i>Экскурсия</i>	«Мы по городу идем»	Октябрь
3	<i>Спортивные соревнования</i>	«День необычных рекордов»	Ноябрь
4	<i>Спортивная игротека</i>	Движ'ОК»	Декабрь
5	<i>Спортивно-игровая программа</i>	«Тропинками здоровья»	Январь
6	<i>Военно – спортивная игра</i>	«Планета спорта и мужества»	Февраль
7	<i>Спортивная игротека</i>	«Спорту и движению - наше уважение!!!»	Март
8	<i>Военно – спортивная игра</i>	«Зарничка – 24»	Апрель
9	<i>Поход</i>	«Весёлый рюкзачок»	Май

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Режим деятельности	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПроДвижение»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5	Количество часов	68 часов
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	01.09.2023 - 31.05.2024 г.г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

СЕНТЯБРЬ	Недели/Дата	1 (28-3)	2 (4-10)	3 (11-17)	4 (18-24)	5 (25-1)
	№ занятия		1	2	3	4
	Тема		1.1	2.1	2.2	4.1
	Кол-во часов		2	2	2	2
ОКТАБРЬ	Недели/Дата	6 (2-8)	7 (9-15)	8 (16-22)	9 (23-29)	
	№ занятия	5	6	7	8	
	Тема	4.1	4.1	4.1	4.1	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
НОЯБРЬ	Недели/Дата	10 (30-5)	11 (6-12)	12 (13-19)	13 (20-26)	14 (27-3)
	№ занятия		9	10	11	12
	Тема	К	4.2	4.2	4.2	3.2
	Кол-во часов		2	2	2	2
ДЕКАБРЬ	Недели/Дата	15 (4-10)	16 (11-17)	17 (18-24)	18 (25-31)	
	№ занятия	13	14	15	16	
	Тема	3.2	3.2	3.2	5.1	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
ЯНВАРЬ	Недели/Дата	19 (1-7)	20 (8-14)	21 (15-21)	22 (22-28)	
	№ занятия			17	18	
	Тема	К	К	2.1	2.2	
	Кол-во часов			2	2	
ФЕВРАЛЬ	Недели/Дата	23 (29-4)	24 (5-11)	25 (12-18)	26 (19-25)	
	№ занятия	19	20	21	22	
	Тема	3.1	3.1	4.3	4.3	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
МАРТ	Недели/Дата	27 (26-3)	28 (4-10)	29 (11-17)	30 (18-24)	31 (25-31)
	№ занятия	23	24	25	26	
	Тема	4.3	4.4	4.4	4.4	К
	Кол-во часов	2	2	2	2	
АПРЕЛЬ	Недели/Дата	32 (1-7)	33 (8-14)	34 (15-21)	35 (22-28)	
	№ занятия	27	28	29	30	
	Тема	4.4	4.5	4.5	4.5	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
МАЙ	Недели/Дата	36 (29-5)	37 (6-12)	38 (13-19)	39 (20-26)	
	№ занятия	31	32	33	34	
	Тема	4.5	4.5	4.5	5.2	
	Кол-во часов	2	2	2	2	
ИЮНЬ	Недели/Дата	40 (29-4)	41 (3-9)	42 (10-16)	43 (17-23)	44 (24-30)
	№ занятия					
	Тема					
	Кол-во часов					

Условные обозначения календарного учебного графика дополнительной общеразвивающей программы

			Вводный. Промежуточный. Итоговый мониторинг освоения программы
			Проведение аудиторных занятий по расписанию.
			Каникулы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ занятия	№ темы	РАЗДЕЛ. ТЕМА	Количество часов
I Раздел: Введение в программу			2
1	1.1.	Вводное занятие. Вводный мониторинг	2
II Раздел. Основы безопасности жизнедеятельности			4
2 - 3	2.1.	Техника безопасности на занятиях	2
		Инструктаж по технике безопасности на занятиях	
	2.2.	Школа безопасности	2
		Безопасность в повседневной жизни. Дорожная безопасность. Пожарная безопасность. <i>Спортивно – туристическая полоса «Нас без сомнения, ждут турприключения»</i>	
IV Раздел: В одной связке			16
4-8	4.1.	Движ`ОК	10
		Общая физическая подготовка.	
		Игры на развитие быстроты: «Тяни-толкай», «Круговая охота», «Кружилиха».	2
		Игры на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием», «Футбол раков».	2
		Занятия в тренажёрном зале.	2
		Игры на развитие координации «Гонка мячей по кругу приставными шагами», «Поймай мяч с лёта». «Челночный бег».	2
<i>Экскурсия «Мы по городу идем»</i>			2
9-11	4.2.	Строевая подготовка	6
		Команды в строю.	
		Выход из строя, возвращение в строй.	
		Повороты на месте.	
		Движение строевым и походным шагом.	
		Развернутый строй.	4
Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.			
Походный строй. Подход к командиру и отход от него.			
<i>Спортивные соревнования «День необычных рекордов»</i>			2
III Раздел: Основы первой медицинской помощи			8
12-15	3.2.	Первая доврачебная помощь	2
		Виды медицинской помощи.	2
		Совершенствование навыков оказания первой доврачебной помощи (ушибах, растяжениях, порезах, обмороках).	2
		Использование носилок и подручных средств, для транспортировки пострадавшего. Виды и меры предосторожности транспортировки пострадавшего.	2
V Раздел: Подведение итогов			2
16	5.1.	<i>Спортивная игротка Движ`ОК»</i>	2

30 - 33	4.5.	Правила организации и проведения походов, экскурсий, путешествий. Групповое и личное снаряжение. Выбор маршрута, цель и район похода, экскурсии. Совершенствование приемов преодоления препятствий в помещении и на местности. Экскурсия « Мы в крае удивительном живём » <i>Поход «Весёлый рюкзачок»</i>	 4 2 2
V Раздел: Подведение итогов			2
34	5.2.	Итоговый мониторинг освоения программы	2
Итого			68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

К концу года обучающиеся будут:

ЗНАТЬ:

- ⇒ Правила по технике безопасности на занятиях, во время экскурсий, походов и туристических соревнований.
- ⇒ Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- ⇒ Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур.
- ⇒ Приёмы профилактики нарушений осанки.
- ⇒ Причины травматизма и правила их предупреждения.
- ⇒ О способах и особенностях движений, передвижений.
- ⇒ Знать название изученных туристических узлов.
- ⇒ Умение работать с компасом.
- ⇒ Оказание первой доврачебной помощи.
- ⇒ Правила подготовки походов и экскурсий, соревнований по ТПТ и спортивному ориентированию.

УМЕТЬ:

- ⇒ Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, выносливости, силы, на формирование правильной осанки.
- ⇒ Повысить уровень своей физической подготовленности.
- ⇒ Технически правильно осуществлять двигательные действия.
- ⇒ Использовать полученные знания и навыки в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- ⇒ Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- ⇒ Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- ⇒ Проявлять интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию.
- ⇒ Следовать основным принципам здорового образа жизни.
- ⇒ Правильно пользоваться туристическим снаряжением.
- ⇒ Находить стороны горизонта по компасу.
- ⇒ Правильно уложить рюкзак, обустроить бивуак, развести костёр.
- ⇒ Собрать и разобрать палатку;
- ⇒ Освоить дистанцию по технике пешеходного туризма.
- ⇒ Вязать следующие узлы: восьмерка, прямой, австрийский проводник, схватывающий петлей, схватывающий одним концом, булинь на себе, стремя, двойной проводник (заячьи ушки).
- ⇒ Пройти дистанцию по технике пешеходного туризма без штрафов.
- ⇒ Составить описание похода.
- ⇒ Оказать первую доврачебную помощь.

- ⇒ Взаимодействовать в процессе занятий, проявлять чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности перед коллективом и коллектива перед каждым.
- ⇒ Применять полученные теоретические знания на практике - принимать обоснованные решения, выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реальной обстановки и индивидуальных возможностей.
- ⇒ Возможность испытать себя, быть выносливее, сильнее, не спастись перед трудностями.
- ⇒ Проявлять дисциплинированное, осторожное и безопасное поведение на улицах, дорогах и в транспорте.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.
НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ.**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

- Абаскалова Н.П «Здоровью надо учиться» М.: Дрофа, 2016.
- Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» М.: Астрель, 2013
- Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 2017.
- Первая доврачебная помощь: Учебное пособие. М: Просвещение, 2013.
- Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы – изд. «Учитель» г. Волгоград, 2009г.
- Макарова О.С. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2009).
- Должиков И.И., Физкультура Москва 2016 год;
- Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
- Бутин И.М., Викулов А.Д, Развитие физических способностей детей М.: 2002 г.
- Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
- Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

- Ковалько В.И.. В помощь школьному учителю, М.: 2005.
- Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: Просвещение,

2015.

Бубнов Н.Б. Ориентирование на местности – изд. «Просвещение» г. Москва, 2010г.

Ваулина В.Д. Наш край Калининградская область – Калининград: Кн.изд-во, 2010г.

Ведерников И.Ф., Зайчикова Л.Г. География Калининградской области – Калининград: Кн.изд-во, 2011г.

Информационное обеспечение программы.

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://summercamp.ru/>

turism.gov39.ru

turism39.ru