

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова
(Молодежный центр)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 4 от 18.05.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Молодежного центра
от 20.05.2022 № 63.01-17/178

**Дополнительная краткосрочная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Лето на старте»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Программа ориентирована на обучающихся от 6 лет
Срок реализации – 32 часа
Автор – Цема Ю.А.,
тренер – преподаватель

Пояснительная записка.

Летняя занятость детей сегодня - это не только социальная защита, это еще и пространство для физического, творческого развития, обогащение духовного мира, расширение круга общения. А для детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья - это способ войти в социум, возможность приобрести друзей, общение, полноценные эмоции, познание мира.

Данная программа нацелена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, расширение круга познавательных интересов, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей.

Направленность - предлагаемая программа является дополнительной краткосрочной общеобразовательной (общеразвивающей), имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы - обусловлена повышением спроса родителей (законных представителей) на организацию летней занятости детей с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные особенности программы представленной программы заключаются в том, что она предусматривает сочетание спортивных занятий с игровыми развлекательными и познавательными мероприятиями и адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с сохраненным интеллектом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Адресат программы - предназначена для детей от 6 до 13 лет, имеющих инвалидность или ограниченные возможности здоровья.

Цель программы - формирование гармоничного физического и нравственного развития у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также создание благоприятных условий для популяризации здорового образа жизни через вовлечение в процесс физической активности.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучить жизненно важным двигательным умениям;

- обучить навыкам выполнения плавательных действий на воде;

Развивающие задачи:

- развивать и совершенствовать физические качества – силу, выносливость, быстроту, координацию движений;
- укрепить костно – мышечную систему;
- развивать творческие, коммуникативные способности и познавательный интерес к различным видам деятельности.

Воспитывающие задачи:

- формировать культурное поведение, навыки общения и толерантности;
- воспитывать потребность в физическом развитии.

Объем и срок освоения программы - срок реализации программы рассчитан на 11 дней.

Формы обучения – очная, групповая. Основными формами занятий являются: учебное занятие (ОФП, плавание), мастер-класс, видеопросмотры, экскурсия, игровая деятельность, психологические тренинги.

Режим занятий - пять раз в неделю по 3 часа в день – продолжительность 2 недели, 32 часа.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

- Повышение мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни;
- Формирование устойчивого интереса к физическим упражнениям;
- Овладение навыками выполнения плавательных действий на воде;
- Развитие физических качеств, двигательных способностей, выносливости;
- Формирование таких личностных качеств как дружелюбие, коммуникабельность, интерес к сотрудничеству, дисциплинированность;
- Развитие творческих способностей, художественного вкуса, творческого мышления.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	12	0	12	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
1.1	Тренажерный зал.	2	0	2	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	8	0	8	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
1.3	Подвижные игры	2	0	2	игра, наблюдение
2.	Бассейн	6	0	6	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
3	Тематические занятия и развлекательные мероприятия	8	0	8	наблюдение, беседа
4	Сенсорная комната	2	0	2	наблюдение
5	Экскурсии	4	0	4	наблюдение, беседа
	ИТОГО:	32	0	32	

Содержание.

23 мая

09:00-09:45 – Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения;

упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

10:00-10:45 – Турнир знатоков «Будь здоров!»

11:00-11:45 – Аквааэробика (плавательные упражнения в бассейне)

24 мая

09:00-09:45 - Общая физическая подготовка в тренажерном зале (комплекс упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата мышечных групп с использованием тренажеров)

10:00-10:45 – Подвижные игры

11:00-11:45 - Творческая мастерская «Радость лета» в Городской художественной галереи

25 мая

09:00-09:45 - Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

10:00-10:45 – Час психологической разгрузки в сенсорной комнате.

11:00-11:45 – Аквааэробика (плавательные упражнения в бассейне)

26 мая

09:00-09:45 - Литературная гостиная «Сказки дедушки Корнея» в Центральной городской библиотеки им. В.Маяковского.

10:00-10:45 – Караоке-тур «Громче!»

11:00-11:45 – Игра-расследование «Школа детективов»

27 мая

09:00-09:45 - Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

10:00-10:45 – Информ-игра «Академия вежливых наук»

11:00-11:45 - Аквааэробика (плавательные упражнения в бассейне)

30 мая

09:00-09:45 – Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

10:00-10:45 – Игровая мозаика «Летние фантазии»

11:00-11:45 – Аквааэробика (плавательные упражнения в бассейне)

31 мая

09:00-09:45 - Общая физическая подготовка в тренажерном зале (комплекс упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата мышечных групп с использованием тренажеров)

10:00-10:45 – Подвижные игры

11:00-11:45 – экскурсия по выставкам в Городской художественной галереи

1 июня

09:00-09:45 – Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

10:00-10:45 - Час психологической разгрузки в сенсорной комнате.

11:00-11:45 – Аквааэробика (плавательные упражнения в бассейне)

2 июня

09:00-09:45 - Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

10:00-10:45 - Игра-путешествие «По стране Мультландии»

11:00-11:45 - Танцевальный микс «Анимашки»

3 июня

09:00-09:45 - Встреча – игра «Баба Яга и компания» в Центральной городской библиотеки им. В.Маяковского

10:00-10:45 - Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

11:00-11:45 - Аквааэробика (плавательные упражнения в бассейне)

6 июня

09:00-09:45 – Общая физическая подготовка (общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление; дыхательные упражнения;

упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)

10:00-10:45 - Творческая мастерская «Сказки из бумаги мастерим как маги» (по сказкам А.С. Пушкина)

Условия реализации программы.

Программа реализуется тренером-преподавателем по адаптивной физической культуре на базе Молодежного центра, руководство которого предоставляет для проведения занятий - тренажерный зал, класс хореографии, сенсорную и игровую комнаты, бассейн и необходимый инвентарь.

Материально-техническая база.

Методическое обеспечение:

- Информационная и справочная литература.
- Разработки и конспекты занятий.
- Наглядные тематические пособия.

Материалы и инструменты:

- Оргтехника (компьютер, мультимедийный проектор).
- Спортивный инвентарь
- Художественные средства, игры настольные и др.;
- Аудиотека, фонограммы

Список литературы.

1. Акваэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.

2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ-Астрель, 2002. – 160 с.

3. Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н.. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии.- Ростов н/Д-1999.

4. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия. - 2014, - 183 с.

5. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002.

6. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006.
7. Чернякова С.Н., Иванова С.В. Подвижные и спортивные игры во дворе: учебно-методическое пособие / С.Н. Чернякова, С.В. Иванова. – Тюмень, 2013. – 72 с.
8. В.И. Лях «Мой друг физкультура: 1-4 кл.» – М.: Просвещение, 2015 г.