

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

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ 3 от 27.03.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор Молодежного центра
/ Березкина В.В.

Летняя краткосрочная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«Лето на старте»

Направленность: физкультурно-спортивная
Программа ориентирована на детей от 7 до 15 лет
Срок реализации – 32 часа
Автор – тренер-преподаватель
Цема Ю.А.

г. Саров
2024 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность программы	3
1.2.	Направленность программы	3
1.3.	Адресат программы	3
2.	Цель программы	3
3.	Задачи программы	3
4.	Срок реализации и формы обучения	4
5.	Режим занятий	4
6.	Ожидаемый результат	4
7.	Учебный план. Содержание учебного плана.	4
8.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	6
9.	Материальное обеспечение	6
10.	Список используемой литературы	7

1. Пояснительная записка

Летняя занятость детей - 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 - 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.

1.1.Актуальность программы

Обусловлена повышением спроса родителей (законных представителей) на организацию летней занятости детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.2.Направленность

Предлагаемая программа является краткосрочной общеобразовательной общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна представленной программы заключается в том, что она предусматривает сочетание спортивных занятий с игровыми развлекательными и познавательными мероприятиями.

1.3. Адресат программы

Программа «Лето на старте» предназначена для детей от 7 до 15 лет, которые имеют инвалидность или отклонения в состоянии здоровья. Зачисляются желающие дети с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с сохраненным интеллектом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся 10 человек.

2. Цель программы

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.

3. Задачи программы

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучить жизненно важным двигательным умениям;
- обучить правилам игр (адаптивных, подвижных).

Развивающие задачи:

- развивать и совершенствовать физические качества – силу, выносливость, быстроту, координацию движений;
- развивать 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.

4. Срок реализации и формы обучения

Срок реализации программы составляет 32 часа.

5. Режим занятий

Занятия проводятся с понедельника по пятницу по 3 часа в день.

Продолжительность программы с 27 мая по 10 июня 2024 года (32 часа).

6. Ожидаемый результат

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

7. Учебный план. Содержание учебного плана.

Учебно-тематический 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	Оздоровительная гимнастика.	6	0	6	Визуальная оценка правильности выполнения упражнений
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	3	0	3	Визуальная оценка правильности

					выполнения упражнений
1.3	Подвижные игры	3	0	3	игра, наблюдение
2	Тематические занятия и развлекательные мероприятия	11	0	11	наблюдение, беседа
3	Сенсорная комната	2	0	2	наблюдение
4	Экскурсии	4	0	4	наблюдение, беседа
5	Адаптивные игры	2	0	2	наблюдение
6	Нейроигры	1	0	1	наблюдение
	ИТОГО:	32	0	32	

Содержание:

27 мая

09:00-09:45 – Инструктаж по технике безопасности. Оздоровительная гимнастика.
 10:00-10:45 – Интерактивная программа с элементами мультипликации к 225летию
 А.С. Пушкина «Пушкинские сказки без подсказки».
 Центральная городская библиотека им. В. Маяковского.
 11:00-11:45 – Творческая мастерская.

28 мая

09:00-09:45 - Оздоровительная гимнастика.
 10:00-10:45 – Экскурсия в музей Военно-морской славы.
 11:00-11:45 – Подвижные игры.

29 мая

09:00-09:45 – Оздоровительная гимнастика.
 10:00-10:45 – «Интерактивный урок живой истории». Стрелецкая слобода.
 11:00-11:45 – Адаптивные игры (кальбутто, корнхол, джакколо, новус). Центр
 «Развитие здоровой личности».

30 мая

09:00-09:45 – Оздоровительная гимнастика.
 10:00-10:45 – Экскурсия в Художественную галерею. Выставка «В моем саду».
 Творческая мастерская.
 11:00-11:45 – Танцевальный мастер-класс.

31 мая

09:00-09:45 – «Центр внешкольной работы». Общеразвивающие упражнения с
 предметами.
 10:00-10:45 – Творческая мастерская.
 11:00-11:45 – Игровой час.

3 июня

09:00-09:45 – Центр «Развитие здоровой личности». Тематическое занятие.

10:00-10:45 – Оздоровительная гимнастика.

11:00-11:45 – Час психологической разгрузки в сенсорной комнате.

4 июня

09:00-09:45 - Оздоровительная гимнастика.

10:00-10:45 – Экскурсия в Художественную галерею. Выставка «Море цветов».

Творческая мастерская.

11:00-11:45 – Подвижные игры.

5 июня

09:00-09:45 – Центр «Развитие здоровой личности». Тематическое занятие. «Здоровый образ жизни». Мультфильм «Иммунтик».

10:00-10:45 – Адаптивные игры.

11:00-11:45 – Час психологической разгрузки в сенсорной комнате.

6 июня

09:00-09:45 – Интерактивная познавательная программа «Тигры тоже любят игры». Центральная городская библиотека им. В. Маяковского.

10:00-10:45 – Подвижные игры.

11:00-11:45 – Творческая мастерская.

7 июня

09:00-09:45 - «Центр внешкольной работы». Нейроигры.

10:00-10:45 – Тематическое занятие.

11:00-11:45 - Общеразвивающие упражнения с предметами.

10 июня

09:00-09:45 – «Центр внешкольной работы». Общеразвивающие упражнения с предметами.

10:00-10:45 - Игровой час.

8. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

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

9. Материальное обеспечение

Программа реализуется тренером-преподавателем по адаптивной физической культуре. Для реализации программы используется хореографический класс, игровая комната, бассейн, спортивная уличная площадка, необходимый инвентарь.

Материалы и инструменты:

- Оргтехника (компьютер, мультимедийный проектор);
- Спортивный инвентарь;

- Художественные средства, игры настольные и др.;
- Аудиотека, фонограммы.

10. Список используемой литературы

1. Козырева О.В., Губарева Т.И., Ларионова Н.Н. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии. - Ростов н/Д-1999.
2. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия. - 2014, - 183 с.
3. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002.
4. Федин С.Н. Веселые игры и головоломки. - М., 2006.
5. 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.
6. В.И. Лях «Мой друг физкультура: 1-4 кл.» – М.: Просвещение, 2015 г.