

**Министерство труда и социального развития Краснодарского края**

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания  
Краснодарского края  
«Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКУ СО КК  
«Курганинский КЦРИ»  
\_\_\_\_\_ С.М. Халилова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Думай, действуй, будь сильней!»**

Возраст обучающихся: люди с инвалидностью от 18 лет  
Срок реализации: период курсовой реабилитации  
Объём программы: 16 часов

Составитель программы:  
С.Е. Захаров  
Руководитель физического воспитания

г. Курганинск  
2024

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительный общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Немало важную роль в восстановлении и укреплении здоровья играют регулярные занятия физической культурой. Она не только восстанавливает или корректирует физические возможности людей с инвалидностью, но и формирует сознательное отношение к своему организму, здоровью, образу жизни.

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. Систематическое выполнение упражнений помогает наиболее продуктивно использовать свободное время, улучшает двигательные функции организма, развиваются физические качества, увеличивается объём движения суставов и мышц, нормализуется работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшается кровообращение, связочные и суставные ткани становятся эластичнее, что предотвращает растяжения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Думай, действуй, будь сильней!» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта педагога, является отображением единства теории и практики, нацелена на дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Думай, действуй, будь сильней!» составленная с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. 30.09.2020 г.).

СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и взрослых (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных постановлениями Главного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 г. № 15 и от 30 июня 2020 г. № 16»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи», утвержденные постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 г.;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные методистами отдела повышения квалификации ГКУ КК «Краевого методического центра» 2022 г.

положением об организации и осуществлении образовательного процесса в государственном казенном учреждении социального обслуживания Краснодарского края «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»;

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»;

Устав ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов».

**Новизна** данной программы заключается в применении оздоровительной методики доктора медицинских наук Бубновского С.М., способствующей улучшению функционального состояния костей и мышц, сердечно-сосудистой и других систем организма; врача реабилитолога Шишонина А.Ю., помогающей устранить нарушения шейного отдела позвоночника; дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

**Актуальность** программы – восстановление и укрепление здоровья посредством регулярных занятий физической культурой. Упражнения не только восстанавливают или корректируют физические возможности человека, но и формируют сознательное отношение к своему организму и образу жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся по данной программе от 18 лет. Программа разработана для людей с инвалидностью, нуждающихся в восстановлении и укреплении здоровья посредством социально-оздоровительных мероприятий. Наполняемость группы от 3 до 6 человек.

**Объём программы:** 16 часов.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся ежедневно. Продолжительность одного занятия 45 минут.

**Форма обучения:** индивидуальная, подгрупповая, групповая; виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают:

теоретическое занятие;

практические занятия;  
социально-оздоровительное и спортивное мероприятие.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** прививать потребность к здоровому образу жизни, систематическому выполнению физических упражнений для восстановления и укрепления организма.

### **Задачи:**

*образовательные:* обучить технике правильного выполнения физических упражнений;

*развивающие:* развить двигательные качества: ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечной силы;

*воспитательные:* воспитать чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

**1.3. Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Думай, действуй, будь сильней!»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего</b>	<b>Теоретическ ие занятия</b>	<b>Практически е занятия</b>
1	<b>Раздел</b> «Думай, действуй, будь сильней!»	16	0,5	15,5
<b>ВСЕГО</b>		<b>16</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>

## 1.4. Содержание учебного плана

### *1.1. Физическая культура – залог здорового образа жизни*

**Теоретическое занятие.** Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Знакомство с оздоровительными методиками и техниками ЗОЖ.

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для улучшения состояния здоровья. Упражнения на силовом тренажере. Упражнение для восстановления дыхания.

### *1.2. Физические упражнения для развития ловкости*

**Практическое занятие.** Разминка. Комплекс упражнений для развития физических качеств (кувырки, прыжки, ведения мячей). Упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

### *1.3. Физические упражнения для развития выносливости*

**Практическое занятие.** Разминка. Комплекс физических упражнений для развития физических качеств (бег на месте, отжимания, прыжки). Упражнения на силовом тренажере. Упражнение для восстановления дыхания.

### *1.4. Физические упражнения для развития силы*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств (отжимание, приседание, пресс). Комплекс упражнений со спортивным инвентарем (гантели, обруч). Упражнение для восстановления дыхания.

### *1.5. Физические упражнения для развития гибкости*

**Практическое занятие.** Разминка. Комплекс упражнений для развития физических качеств. Упражнение для восстановления дыхания.

### *1.6. Физические упражнения с гантелями*

**Практическое занятие.** Разминка. Комплекс физических упражнений для проработки мышечных групп организма. Упражнение для восстановления дыхания.

### *1.7. Физические упражнения на многофункциональном тренажере*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для укрепления и развития мышц тела на тренажере по методике С.М. Бубновского. Упражнение для восстановления дыхания.

### *1.8. Физические упражнения для развития координации движений*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для развития координации движений. Комплекс физических упражнений со спортивным инвентарем (гимнастическая палка, мяч). Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишониной.

Упражнение для восстановления дыхания.

*1.9. Физические упражнения с гимнастической палкой*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для укрепления и улучшения работоспособности мышц тела, развитие гибкости. Упражнение для восстановления дыхания.

*1.10. Физические упражнения при нарушении осанки*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений при нарушении осанки по методике С.М. Бубновского. Упражнение для восстановления дыхания.

*1.11. Физические упражнения для коленного и голеностопного суставов*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для укрепления и развития коленного и голеностопного суставов. Упражнение для восстановления дыхания.

*1.12. Физические упражнения для шейного отдела позвоночника*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для укрепления и развития шейных мышц по методике А.Ю. Шишониной. Упражнение для восстановления дыхания.

*1.13. Физические упражнения на растяжку мышц тела*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений на растяжку мышечных групп организма по методике С.М. Бубновского. Упражнения на силовом тренажере. Упражнение для восстановления дыхания.

*1.14. Физические упражнения для растяжки позвоночника*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для растяжки позвоночника. Упражнения на силовом тренажере по методике С.М. Бубновского. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой. Упражнение для восстановления дыхания.

*1.15. Физические упражнения с отягощениями*

**Практическое занятие.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений со спортивным инвентарем и на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишониной. Упражнение для восстановления дыхания.

*1.16. Сила духа, бодрость тела!*

**Флешмоб.** Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений для развития, укрепления и улучшения работоспособности мышечных функций организма. Упражнение для восстановления дыхания.

## 1.5. Планируемые результаты

### *Образовательные:*

знать основы техники безопасности во время занятий;  
сформировать потребность к здоровому образу жизни;  
освоить технику правильного выполнения физических упражнений.

### *Развивающие:*

улучшить общее физическое состояние.

### *Воспитательные:*

укрепить веру в собственные силы;  
повысить самооценку;  
мотивировать к регулярным занятиям физической культурой.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
<b>1</b>		<b>Раздел «Думай, действуй, будь сильнее!»</b>			
1.1.		Физическая культура – залог здорового образа жизни	1	0,5	0,5
1.2.		Физические упражнения для развития ловкости	1		1
1.3.		Физические упражнения для развития выносливости	1		1
1.4.		Физические упражнения для развития силы	1		1
1.5.		Физические упражнения для развития гибкости	1		1
1.6.		Физические упражнения с гантелями	1		1
1.7.		Физические упражнения на многофункциональном тренажере	1		1
1.8.		Физические упражнения для развития координации	1		1
1.9.		Физические упражнения с гимнастической палкой	1		1
1.10.		Физические упражнения при нарушении осанки	1		1
1.11.		Физические упражнения для коленного и голеностопного суставов	1		1
1.12.		Физические упражнения для шейного отдела позвоночника	1		1
1.13.		Физические упражнения на растяжку мышц тела	1		1
1.14.		Физические упражнения для растяжки позвоночника	1		1
1.15.		Физические упражнения с отягощениями	1		1
1.16.		Сила духа, бодрость тела!	1		1
<b>ВСЕГО</b>			<b>16</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>

## 2.2. Условия реализации программы

№ п/п	Компоненты оснащения кабинета руководителя физического воспитания	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеразвивающая программа «Думай, действуй, будь сильнее!»; календарный учебный график; планы – конспекты занятий
2.	Аудио материалы	Мелодичная, ритмичная, релаксационная музыка для занятий физической культурой
3.	Дидактические средства обучения	Музыкальная аудиосистема
4.	Учебно – практическое оборудование	Гимнастические коврики, музыкальная колонка, гантели, силовой тренажер, гимнастические палки, шведская стенка, обручи

## 2.3 Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

На первом занятии руководитель физического воспитания проводит первичную диагностику по определению физических возможностей обучающихся. По окончании курса реабилитации проводится контроль уровня общефизической подготовки каждого обучающегося. Контроль осуществляется методом опроса и выполнения упражнений.

## 2.4. Оценочные материалы

Контроль полученных знаний или мониторинг деятельности: опрос и выполнение упражнений.

## 2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы на занятиях применяются *современные технологии*:

*Здоровьесберегающие* – обеспечивают возможность сохранения и укрепления здоровья, формирование умений и навыков по здоровому образу жизни;

*Словесные* – включают методические приемы: беседа, объяснение, указания, инструктаж, оценка, опрос, убеждение;

*Наглядные* – демонстрация правильной техники выполнения упражнений;

Практические – выполнение упражнений с целью овладения навыками, закрепление и отработка изученного.

При проведении занятий используется групповая *форма работы*.

**Методы работы:** словесный, наглядный, практический.

**Формы работы:** индивидуальная и групповая.

## Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	<b>Личностно-ориентированная технология</b>	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
2.	<b>Здоровьесберегающая технология</b>	Формирование, укрепление и сохранение физического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники сохранения и укрепления
3.	<b>Технология дифференцированного обучения</b>	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями и возможностями

### Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет руководитель физического воспитания, имеющий среднее профессиональное образование, образовательный ценз указанного лица подтверждается документом государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

## 2.6. Список используемой литературы

### Основная литература

1. Бубновский С.М. 50 незаменимых упражнений для дома и зала. – Москва: Издательство «Э», 2017. – 160с.
2. Бубновский С.М. Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского. Издательство «Эксмо», 2020. – 224 стр.
3. Бубновский С.М. Я выбираю здоровье! Выход есть! Издательство «Эксмо», 2018. – 240 стр.
4. Самойлюк Т.А., Демчук Т.С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина: – Брест: БрГУ, 2018. – 30 с.
5. Шишонин А.Ю. Лечебная гимнастика для шеи и спины / – «Издательство АСТ», 2021 – (Азбука здоровья (АСТ)). – 8 стр.
6. Шишонин А.Ю. Дыхательная гимнастика доктора Шишонина / – «Издательство АСТ», 2021 – (Азбука здоровья (АСТ)). – 8 стр.

### Дополнительная литература

7. Бубновский С.М. Атлас здоровья позвоночника и суставов. Издательство «Эксмо», 2018. – 94 стр.
8. Бубновский С.М. Боли в плече, или как вернуть подвижность рукам. Издательство «Эксмо», 2020. – 320 стр.
9. Шишонин А.Ю. Медицина здоровья против медицины болезней: другой путь / – «Издательство АСТ», 2019 – 19 стр.
10. Бубновский С.М. Реабилитация после травмы. Издательство «Эксмо», 2018. – 192 стр.
11. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Издательство АСТ. – 2018.

### Интернет – источники

1. Бубновский С.М. <https://bubnovsky.org/>
2. Международный образовательный портал «Maam.ru» <https://www.maam.ru/>
3. Стрельникова А.Н. <https://strelnikova.ru/>
4. Учительский портал. – <http://www.uchportal.ru/>
5. Физкультура в условиях ФГОС. – <https://fizkultura-fgos.ru/>
6. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. –<http://pculture.ru/>
7. Шишонин <https://doctor-shishonin.ru/>