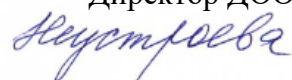


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
детский оздоровительно-образовательный профильный центр**

Принята  
тренерским советом ДООПЦ  
«12» января 2009 года

Утверждено  
педагогическим советом ДООПЦ  
«13» января 2009 года  
Директор ДООПЦ

 И.С. Неустроева

**Рабочая дополнительная образовательная программа**

***«Хозяюшка»***

для детей 8-13 лет

срок реализации программы 2 года

**г. Ковдор  
2008г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Оздоровительная программа для обучающихся учреждений VIII вида» предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья.

### Цель программы:

Социальная адаптация обучающихся и подготовка обучающихся к самостоятельной трудовой жизни в обществе, а также коррекция основных двигательных умений и навыков для адаптации обучающихся к условиям полноценной жизни в обществе, воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела, развитие общей организованности, внимания, фантазии, доброжелательности, активизация защитных сил организма ребенка средствами физической культуры, формирование умений кооперации и сотрудничества в трудовом процессе.

Программа рассчитана на детей 8 – 13 лет. Курс обучения планируется на два учебных года. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа на первом году обучения, четыре раза в неделю по 2 академических часа на втором году обучения.

Результатом реализации программы является овладение обучающимися начальными общетрудовыми умениями ручного труда, основами знаний в области физической культуры и основными двигательными умениями и навыками прикладного характера (элементы легкой атлетики, гимнастические упражнения, основы техники лыжных ходов, элементы подвижных и спортивных игр), а также основ трудовой культуры. Формой подведения итогов реализации программы является участие в подготовке и проведения внутриучрежденческого мероприятия (праздник, фестиваль).

### Задачи программы:

Программа учитывает особенности детей с ограниченными возможностями здоровья и предусматривает решение коррекционно-развивающих, образовательных, воспитательных и задач.

#### *1. коррекционно-развивающие:*

Задачи направлены на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей. Улучшение анатомо – физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно – двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника); нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах; формирование вестибулярных реакций а также на формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепления связочно – суставного аппарата, развития гармоничного телосложения, регулирования роста и массы костей, развитие мышц, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, мышц и др.. У детей формируется саморегуляция, повышается умственная работоспособность, формируется умение действовать во внутреннем умственном плане.

#### *2. Образовательные:*

Получение обучающимися основных знаний о питании, приготовлении пищи, организации праздников и игр со сверстниками. Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости и др.); развитие двигательных способностей (равновесие, коррекция движений). Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

#### *3. Воспитательные:*

Задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности ребенка. Приобщение обучающихся к основам культуры поведения в обществе и основам обустройства бытовых условий жизни. В процессе физического воспитания у детей формируются потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность, творчество, инициативность, самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера, закладываются нравственные основы личности (чувство справедливости, товарищества, взаимопомощи, умение заниматься в коллективе), осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладание), прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Настоящая программа включает кроме названных задач - задачи формирования и совершенствования умений и навыков прикладного характера:

- умение приготовить простые кулинарные блюда;
- умение проводить со сверстниками праздники «День рождения», «Новый год», и т.д.
- умение организовать свои бытовые условия;
- развитие двигательных качеств /силы, выносливости, быстроты, ловкости/;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне.

Оказание помощи всем людям с ограниченными возможностями здоровья, создание условий, при которых они могли бы войти в большое общество, где их принимают, уважают и дают возможность стать полезными и нужными гражданами. Эта концепция социальной адаптации включает в себя все основные задачи формирования начальных умений и знаний в области общественной кооперации, являющейся неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, и основана на вере, что такие люди при соответствующем обучении и воодушевлении могут получать удовольствие и пользу от ручного труда и занятий физической культурой.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПЕРВОГО  
ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	возраст 8 – 11 лет
1. Основы знаний	32
2. Организация домашнего быта	20
3. Кулинария	40
4. Организация и проведение праздников	20
5. Коррекционно-развивающие упражнения	160

6. Восстановительные мероприятия	20
7. Врачебно – педагогический контроль	20
Всего часов	312

## **Программный материал.**

### **1. Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание, название снарядов и гимнастических элементов, понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках, правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, основные части тела, как укреплять свои кости и мышцы, самоконтроль и его основные приемы. Понятие о гигиене питания. Кухонная и столовая посуда. Фаянсовая и стеклянная посуда. Правила поведения на кухне. Специальная одежда. Требования к ней. Правила подготовки стола к подаче пищи. Эстетическое оформление стола к завтраку, обеду, ужину. Виды салфеток. Назначение. Праздничные столы, особенности их оформления. Правила безопасности при подаче пищи и уборке стола. Рекомендации по созданию уютного дома. Виды бумаги, назначение. Измерительная линейка. Её устройство (начало отсчета, рабочая и нерабочая кромки, шкала), правила пользования. Клей: назначение и свойства. Ножницы канцелярские. Их устройство, безопасное пользование. Картон. Его применение и свойства. Обои. Нож для рифления картона. Приемы безопасной работы. Акварельные краски и кисть. Понятие о гигиене питания. Кухонная и столовая посуда. Фаянсовая и стеклянная посуда. Правила поведения на кухне. Специальная одежда. Требования к ней. Правила подготовки стола к подаче пищи. Эстетическое оформление стола к завтраку, обеду, ужину. Виды салфеток. Назначение. Праздничные столы, особенности их оформления. Правила безопасности при подаче пищи и уборке стола. Из истории праздников. Особенности каждого праздника. Праздничное оформление помещений.

### **2. Организация домашнего быта**

#### **а) работа с бумагой.**

Аппликации «Жилая комната», «Спальня», «Кухня», «Прихожая» (окно, двери, отопительные радиаторы, шкафы, диван, стол, стулья, светильники, телевизор, электроплита и др. предметы). Аппликация «Мой дом» (здание, цветник, аллеи, ограда, деревья, дорожки). Зарисовка элементов мебели цветными карандашами.

#### **б) работа с измерительной линейкой и ножницами.**

Разметка деталей по длине и ширине. Проверка выполненной разметки. Вырезание и наклеивание деталей. Выполнение аппликаций «Жилая комната», «Спальня», «Кухня», «Прихожая», «Мой дом».

#### **в) работа с картоном.**

Макет комнаты из тонкого картона и бумаги в виде пространственного угла (двух стен и пола) с прорезями для дверного и оконных проемов. (Пол покрашен акварельной краской. Мебель выполнена аппликацией. Стены оклеены обоями). Разрезание картона. Нанесение на картон клея и акварельных красок кистью. Нанесение клея на большие поверхности. Изготовление шаблонов заданной ширины. Разметка деталей из картона по линейке и шаблонам. Оклеивание стен обоями. Раскрашивание пола. Приклеивание аппликации.

### 3. Кулинария

#### а) работа на кухне.

Ориентировка по схеме кухни. Планирование последовательности действий. Правила поведения за столом. Сервировка стола, размещение на столе посуды и приборов, подача пищи. Подготовка и складывание салфеток. Уборка стола. Выполнение санитарных требований и правил этикета при сборе грязной посуды со стола. Чистка и мытье столовой посуды.

### 4. Организация и проведение праздников

#### а) семейные праздники

«Новый год», «День влюбленных» (День святого Валентина), «День защитника Отечества», Составление и оформление поздравлений. Изготовление праздничных открыток и приглашений.

### 5. Коррекционно-развивающие упражнения

#### а) корригирующие упражнения без предметов:

Построение в обозначенном месте /в кругах, в квадратах, на линии/.

Построение в круг по ориентиру.

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

Прыжок в длину с места в ориентир.

Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.

Выполнение различных упражнений без контроля и с, контролем зрения.

Ходьба до различных ориентиров.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде тренера.

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Ходьба на месте под счет тренера-преподавателя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

#### б) корригирующие упражнения с предметами:

Комплексы упражнений с гимнастическими палками.

Комплексы упражнений с флажками.

Комплексы упражнений с большими и малыми обручами.

Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалкой.

Комплексы упражнений с набивными мячами.

#### в) коррекционные игры:

«Запомни порядок», «Летает- не летает», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

### 6. Восстановительные мероприятия

Разминка перед тренировочным занятием, упражнения на растяжение; рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии; сразу после занятия комплекс восстановительных упражнений, дыхательные упражнения.

### 7. Врачебно-педагогический контроль

#### а) медосмотр:

комплексная оценка состояния здоровья детей: анкетирование родителей, сбор социального анамнеза, обследование, физического развития и состояния здоровья,

обследование логопедом, психологом и офтальмологом, осмотр педиатром, составление индивидуальных рекомендаций, определение групп здоровья. (в начале учебного года, в конце учебного года, в течение учебного года по необходимости)

**б) медицинский контроль за состоянием здоровья детей в процессе занятий:**

допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, разработка рекомендаций к подбору физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, качественная и количественная оценка эффективности физкультурного занятия.

**в) педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей:** определение уровня развития физических качеств, определение степени сформированности двигательных умений, использование результатов медицинского обследования для планирования физкультурно-оздоровительной работы.

**г) педагогический контроль за состоянием здоровья детей в процессе занятий физкультурными упражнениями:**

осуществление визуального контроля за занимающимися, соблюдение техники безопасности и обеспечение страховки на занятиях, формирование у детей начальных представлений о функционировании организма, обучение детей элементарным приемам самоконтроля.

**д) медицинский и педагогический анализ занятия:**

качественный и количественный контроль эффективности физкультурно-оздоровительного занятия проводится медицинским работником, а анализируется тренером-преподавателем. Для этой цели используется хронометрирование. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая, что позволяет правильно дозировать физические нагрузки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВТОРОГО  
ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	возраст 12 – 13 лет
1. Основы знаний	52
2. Организация домашнего быта	40
3. Кулинария	60
4. Организация и проведение праздников	40
5. Коррекционно-развивающие упражнения	184
6. Восстановительные мероприятия	20
7. Врачебно – педагогический контроль	20

Всего часов	416
-------------	-----

## **Программный материал .**

### **1. Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание, название снарядов и гимнастических элементов, понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках, правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, основные части тела, как укреплять свои кости и мышцы, самоконтроль и его основные приемы. Виды мебели. Виды полов (дощатый крашенный, покрытый линолеумом или др. материалами). Средства для мытья и вытирания пыли. Рабочая одежда (халат, фартук, косынка), её хранение и уход. Инвентарь для уборки (ведро, таз, совок, половая щетка, тряпка, салфетка для пыли, швабра), его назначение, правила пользования, бережное отношение. Правила безопасности при уборке полов. Комнатные растения, названия. Требования к размещению. Светолюбивые и теневыносливые растения. Полив цветов. Требования к температуре и качеству воды. Периодичность и приемы полива. Приспособления для опрыскивания. Правила и приемы обрезки растений. Приствольный круг. Значение. Правила рыхления. Правила безопасной работы. Правила электробезопасности. Бытовой холодильник: устройство, уход. Правила хранения продуктов в холодильнике. Бутерброды (простые и сложные). Инструменты и приспособления для изготовления бутербродов. Горячие напитки. Чай. Кофе. Какао. Блюда из яиц. Приглашения (устные и письменные – при встрече, по телефону, сделанные своими руками оригинальные открытки). Правила выбора подарков, оформления и вручения их. Рекомендации по проведению «праздников без повода». Поздравления, тосты.

### **2. Организация домашнего быта**

#### **а) ежедневная уборка жилья:**

Подготовка к сухой и влажной уборке. Подготовка инструментов к работе. Протирка пыли. Уход за ковровыми изделиями и мягкой мебелью. Протирка пола. Обработка уборочного инвентаря после работы и укладывание его в специально отведенные места. Работа протирочной салфеткой, щеткой и шваброй. Подготовка уборочного инвентаря к хранению и порядок хранения.

#### **б) уход за комнатными растениями:**

Обрезка и сбор сухих листьев. Подготовка воды для полива и опрыскивания растений. Подготовка почвы для рассадки цветов. Рыхление почвы. Мытьё цветочного поддона и горшка.

### **3. Кулинария**

#### **а) бытовой холодильник:**

Использование холодильника в быту. Размораживание, мытьё и протирка холодильника.

#### **б) кулинарные работы:**

Действия по рецепту приготовления различных блюд. Приготовление чая. Приготовление кофейного напитка. Приготовление какао с молоком. Приготовление блюд из яиц (яйца вареные, яичницы-глазуньи, омлеты).

#### **в) сервировка и оформление стола:**

Праздничное оформление стола. Праздничное приготовление пищи. Фирменные блюда: рецепты и оформление. Приготовление и оформление фирменных блюд. Сервировка праздничного стола.

#### 4. Организация и проведение праздников

##### а) семейные праздники:

«Международный женский день 8 Марта», «День матери», «День смеха» (1 апреля), «День рождения». Организация и проведение веселых занимательных игр и конкурсов. Костюмированные представления. Лотереи и шуточные гадания. Изготовление подарков и оформление их.

##### б) праздники без повода:

Праздник без повода (например, когда пришли гости).

#### 5. Коррекционно-развивающие упражнения

##### а) корригирующие упражнения без предметов:

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

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

Ходьба по ориентирам начертанным на полу.

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру /черта, квадрат, круг/.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции тренера-преподавателя.

Передвижение из круга в квадрат по ориентирам.

Повороты направо, налево без, контроля зрения.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног /одна нога идет по скамейке, другая - по полу/.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

##### б) корригирующие упражнения с предметами:

Комплексы упражнений с гимнастическими палками.

Комплексы упражнений с флажками.

Комплексы упражнений с большими и малыми обручами.

Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалкой.

Комплексы упражнений с набивными мячами.

##### в) коррекционные игры:

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу», «Снайпер», «К деду Морозу в гости», «Лучшие стрелки» «По местам» «Кто точнее», «Лучший лыжник», «Кто быстрее», «Нарисуй линеечки».

#### 6. Восстановительные мероприятия

Разминка перед тренировочным занятием, упражнения на растяжение; рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии; сразу после занятия комплекс восстановительных упражнений, дыхательные упражнения.

#### 7. Врачебно-педагогический контроль

##### а) медосмотр:

комплексная оценка состояния здоровья детей: анкетирование родителей, сбор социального анамнеза, обследование, физического развития и состояния здоровья, обследование логопедом, психологом и офтальмологом, осмотр педиатром, составление индивидуальных рекомендаций, определение групп здоровья. (в начале учебного года, в



конце учебного года, в течение учебного года по необходимости)

**б) медицинский контроль за состоянием здоровья детей в процессе занятий:**

допуск к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний, разработка рекомендаций к подбору физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, качественная и количественная оценка эффективности физкультурного занятия.

**в) педагогическая диагностика уровня физической подготовленности детей:**

определение уровня развития физических качеств, определение степени сформированности двигательных умений, использование результатов медицинского обследования для планирования физкультурно-оздоровительной работы.

**г) педагогический контроль за состоянием здоровья детей в процессе занятий физкультурными упражнениями:**

осуществление визуального контроля за занимающимися, соблюдение техники безопасности и обеспечение страховки на занятиях, формирование у детей начальных представлений о функционировании организма, обучение детей элементарным приемам самоконтроля.

**д) медицинский и педагогический анализ занятия:**

качественный и количественный контроль эффективности физкультурно-оздоровительного занятия проводится медицинским работником, а анализируется тренером-преподавателем. Для этой цели используется хронометрирование. Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая, что позволяет правильно дозировать физические нагрузки.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
2. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта «Азбука здоровья». С. – Петербург «Образование» 1994.
3. Коррекционная педагогика: Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ Б.П.Пузаков, В.И.Селиверстов, С.Н.Шаховская, Ю.А.Костенкова; Под ред. Б.П.Пузакова.-2-е изд., стереотип.- М.: Издательский центр “Академия”, 1999.-144 с.
4. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы восьмого вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Сб. 1. – 232с.
5. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: Математика. Физическая культура. Ритмика. Трудовое обучение/ Сост. С.Г.Шевченко. – М.: Дрофа, 1998-224 с.
6. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320 с., ил.
7. С. Новиков. 1000 советов от газеты «Комсомольская правда». Веселые сценарии ко всем праздникам.

8. Начальная школа от А до Я. Практическое руководство для учителя. (Сердце отдаю детям) Национальный проект «Образование»
9. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII . М., «Изд-во НЦ ЭНАС», 2001
10. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.