

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с ограниченными
возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Государственного бюджетного учреждения
Калининградской области общеобразовательная
организация для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Школа – интернат № 1»

_____ /Н. Ю. Андреева/
(подпись) (расшифровка подписи)
Приказ № 77 от «05» июня 2023 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Автор-составитель:
Опалинская Оксана Эдуардовна,
учитель I квалификационной категории

г. Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика – система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Главное место в гимнастике занимает обучение гимнастическим элементам. Изучая оздоровительную гимнастику как учебную дисциплину, школьники знакомятся с основами здорового образа жизни, овладевают навыками проведения гимнастических упражнений, в том числе на развитие гибкости и вестибулярного аппарата.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, а также, способствуют удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Оздоровительная гимнастика способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Описание ключевых понятий АДОП – это адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию при обеспечении специальных условий для обучения указанных лиц.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

ЗПР (задержка психического развития) - это пограничная форма интеллектуальной недостаточности, личностная незрелость, негрубое нарушение познавательной сферы, синдром временного отставания психики в целом или отдельных её функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоциональных, волевых).

Обруч, хулахуп — спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра.

Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Обучающийся с инвалидностью - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Обучающийся с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

ООП - Особые образовательные потребности - это потребности в условиях, необходимых для оптимальной реализации когнитивных, энергетических и эмоционально-волевых возможностей ребенка с ОВЗ в процессе обучения.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678, одним из принципов государственной политики в сфере дополнительного образования детей является инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей с ОВЗ и детей-инвалидов обучаться подополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися. Концепция предполагает ежегодное увеличение охвата количества обучающихся с ОВЗ и (или) с инвалидностью, осваивающих программы дополнительного образования.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно переоценить значение оздоровительной гимнастики, занятия которой особенно необходимы обучающимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений. Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Программа способствует интеграции в общество обучающихся с ОВЗ, благоприятному прохождению периода адаптации и способствует при необходимости коррекции нарушений развития.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы «Оздоровительная гимнастика» состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий и т.д. Целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося в подборе каждому из них своего комплекса тренировочных упражнений.

Для обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС) программа обеспечивает минимальную коррекционную работу над нарушениями в развитии, способствующую в последствии благоприятно отразиться на результатах освоения общей образовательной программы ребенком и его социальной активности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Освоение программы способствует обучающимся всех категорий дальнейшему развитию в художественной направленности.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия оздоровительной гимнастикой ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся начальной школы. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Практическая значимость заключается в создании условий для реализации инклюзивности, удовлетворении особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС). Также, обучающиеся получают знания, умения и навыки в области социального взаимодействия, самоопределения и самореализации, что способствует социализации всех групп обучающихся, успешной интеграции в общество обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС).

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Специфические принципы (единство диагностики и коррекции, раннее начало психокоррекционных мероприятий, индивидуализация и дифференциация, учет лечебно-компенсаторных и терапевтических свойств деятельности, включенной в дополнительное образование.)

Отличительной особенностью программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Кроме того, занятия проводятся под музыкальное

сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности дисциплины обучающихся.

Реализация программы позволит сформировать современную практико-ориентированную высокотехнологичную образовательную среду, позволяющую эффективно реализовывать проектную деятельность детей, учитывая особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС).

Также, сочетание проектной работы и личностного развития позволяет сформировать необходимые ребенку качества для благоприятного вхождения в социум, прохождения периода адаптации, благоприятной интеграции в общество ребенка с ОВЗ (ЗПР, РАС).

Цель программы: развитие познавательных и физических способностей младших школьников на основе системы оздоровительных физкультурно - спортивных занятий.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;
- удовлетворить суточную потребность младших школьников в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат детей;
- снять умственную усталость.
- содействовать гармоническому физическому развитию младших школьников.

Образовательные:

- познакомить младших школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать необходимые теоретические знания сфере оздоровительной гимнастики;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;
- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

- привить детям жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитать моральные и волевые качества;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-13 лет, подразумевающая инклюзивное обучение детей с ОВЗ, а именно детей с задержкой психического развития и детей с расстройством аутистического спектра.

Программа учитывает особенности психофизического развития обучающихся с задержкой психического развития, и обучающихся с расстройством аутистического спектра,

их особые образовательные потребности, обеспечивает коррекцию нарушений развития и способствует социальной адаптации.

Педагогу дополнительного образования, реализующего данную программу, необходимо учитывать следующие особенности обучающихся с ЗПР:

- недостаточность общего запаса знаний, ограниченность представлений;
- незрелость мышления, преобладание игровых интересов;
- низкий уровень работоспособности, утомляемость при интеллектуальной нагрузке;
- замедленная включаемость в работу;
- неумение подчиняться правилам дисциплины;
- замедленное развитие активных форм деятельности;
- неумение тормозить свои эмоции и желания, импульсивность;
- недостаточная сформированность чувства долга и ответственности;
- недостаточная способность к волевому усилию и труду;

– несформированность навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций
Педагогу дополнительного образования, реализующего данную программу, необходимо учитывать следующие особенности обучающихся с РАС:

- страх новых ситуаций и изменений;
- отсутствие гибкости в мышлении и поведении;
- медленный темп деятельности и взаимодействия;
- пресыщение сенсорными стимулами;
- ограниченное понимание социальных ситуаций.

Программа учитывает необходимость реализации следующих особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (ЗПР):

- побуждение к познавательной активности как средству формирования устойчивой познавательной мотивации;
- расширение кругозора, формирование разносторонних понятий и представлений об окружающем мире;
- формирование общеинтеллектуальных умений (операций анализа, сравнения, обобщения, выделения существенных признаков и закономерностей, гибкости мыслительных процессов);
- совершенствование предпосылок интеллектуальной деятельности (внимания, зрительного, слухового, тактильного восприятия, памяти и пр.);
- формирование и развитие у детей целенаправленной деятельности, функций программирования и контроля собственной деятельности;
- развитие личностной сферы; сюда входят развитие и укрепление эмоций, воли, выработка навыков произвольного поведения, волевой регуляции своих действий, самостоятельности и ответственности за собственные поступки;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, со взрослыми), в формировании навыков социально одобряемого поведения, максимальном расширении социальных контактов;
- усиление регулирующей функции слова, формировании способности к речевому обобщению, в частности, в сопровождении речью выполняемых действий;
- сохранение, укрепление соматического и психического здоровья, поддержание работоспособности, предупреждение истощаемости и психофизических перегрузок, эмоциональных срывов.

Программа учитывает необходимость реализации следующих особых

образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (РАС):

- потребность в психолого-педагогической поддержке ребенка с РАС в школе;
- потребность в разработке адаптированной образовательной программы;
- потребность в реализации практико-ориентированной и социальной направленности в обучении и воспитании школьников с РАС;
- потребность в использовании дополнительных средств, повышающих эффективность обучения детей с РАС;
- потребность в определении наиболее эффективной модели реализации образовательной практики;
- потребность в определении форм и содержания психолого- педагогической поддержки семьи;
- потребность в дозировании учебной нагрузки с учетом темпа и работоспособности;
- потребность в особенно четкой и упорядоченной временно- пространственной структуре образовательной среды, поддерживающей учебную деятельность ребенка;
- потребность в специальной отработке форм адекватного учебного поведения ребенка, навыков коммуникации и взаимодействия с учителем.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика» предусматривает организацию инклюзивных практик - совместных занятий детей с ЗПР и нормально развивающихся сверстников.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу. Зачисление обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС) и (или) инвалидностью осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК. Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Группа является инклюзивной, предусматривает совместное обучение детей с ОВЗ (ЗПР, РАС) и (или) инвалидностью и нормотипичных детей. Состав групп: 10-12 человек (из которых 1-2 ребенка с РАС)

Инклюзивное обучение подразумевает реализацию особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС).

Для обучающихся с ЗПР создаются следующие условия обучения:

- соблюдение обязательного использования вариативных методов предъявления материалов занятия с опорой на различные модальности;
- требуются уменьшение объема, упрощение содержания и дозирование информации, которая предъявляется на занятии;
- необходимо детализированное, развернутое, конкретное предъявление материала занятия;
- требуется многократное повторение действий, упражнений, движений с обязательным наглядным подкреплением;
- включение в содержание занятий по программам игровых и дидактических элементов для повышения мотивации;
- важна детализация и алгоритмизация действий с обязательным комментированием (использование схем, таблиц, памяток и др.);
- необходимо проявление особого педагогического такта, поощрение достижений, обеспечение ситуации успешности для ребенка с ЗПР.

Для обучающихся с РАС создаются следующие условия обучения:

- необходимо готовиться к занятиям – предварительное знакомство с помещением, в котором будут проходить занятия, а также с педагогами постепенно увеличивать время пребывания ребенка на занятиях исходя из индивидуальных особенностей;

- использовать шумопоглощающие наушники в случае гиперчувствительности к звукам или шумам;
- соблюдение четких алгоритмов деятельности при проведении занятий;
- важно поэтапно презентовать новый материал;
- избегать перефразирования в вопросах и инструкциях;
- необходимо использовать альтернативные средства коммуникации при невозможности вербального общения;
- при необходимости подключать тьютора.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 35 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 33 часа.

Основные формы и методы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по оздоровительной гимнастике, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на мини-группы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы обучения

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с

использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Часть занятий проводится под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения программы являются:

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Механизм оценивания образовательных результатов

- проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

- оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям:

| Высокий | Средний | Низкий |
|---|--|---|
| Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта | В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | Обучающийся не понимает или не знает материал программы |

- оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Высокий | Средний | Низкий |
|--|---|---|
| Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - продемонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности | Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги | Обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности |

Формы подведения итогов реализации программы

Система контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), итоговый контроль в конце учебного года обучения (май).

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

| № | Фамилия Имя | Состояние мышечного тонуса | | гибкость | | Координация движений | | Растяжка | | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение) | |
|---|----------------|----------------------------------|----|----------|----|-------------------------|----|----------|----|--|----|
| | | I | II | I | II | I | II | I | II | I | II |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Тест на гибкость – занимающимся предлагается выполнить следующие упражнения:
«складка» и.п. – сед ноги вместе наклон вперед, коснутся головой ног (ноги прямые);
и.п. – сед ноги врозь, наклон в сторону к правой и левой ноге (коснутся головой ноги);

Тест на растяжку: «стрела» - и.п. – стоя ноги вместе с опорой у стены или самостоятельно, максимально поднять выпрямленную ногу вверх.

Состояние мышечного тонуса – определяется выполнением следующих упражнений:
«уголок» - и.п. сед на полу, приподнять ноги от пола на 20 см и удержать в этом положении.
«стойка» - и.п. стоя носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди, спина прямая, руки вверх, пальцы в «замок». Удержать и.п. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест на координацию движений: выполнить движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;
соответствие программы особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС);
- наличие комфортной развивающей образовательной среды, учитывающей ООП

обучающихся с ОВЗ (ЗПР, РАС).

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Кроме того, педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования для детей с ОВЗ.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале общеобразовательной организации, учитывающая ООП обучающихся с ОВЗ(ЗПР, РАС).

Материально-техническое обеспечение:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество (шт.) | Примечание |
|--------------|---|-------------------------------------|-------------------|
| 1. | Комплект мягкого модуля | 1 | |
| 2. | Платочки | 15 | |
| 3. | Гимнастические палки | 6 | |
| 4. | Канат | 1 | |
| 5. | Мячи | 15 | |
| 6. | Обручи | 10 | |
| 7. | Ленточки | 15 | |
| 8. | Дорожка «массажная» | 1 | |
| 9. | Набор «Следочки-Ладочки» | 1 | |
| 10. | Мячи - «ежики» | 10 | |
| 11. | Полусфера балансировочная | 6 | |
| 12. | Полусфера балансировочная | 6 | |
| 13. | Коврики массажные | 8 | |
| 14. | Балансировочные платформы "Речные камни" | 6 | |
| 15. | Мешочки с песком | 12 | |
| 16. | Подушка воздушная | 2 | |
| 17. | Скакалки гимнастические | 15 | |
| 18. | Компьютер | 1 | |
| 19. | Актальный зал | 1 | |

Методическое обеспечение

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Алгоритм проведения учебного занятия:

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них.

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

Учебный план

| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|--|------------------|----------|-------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Введение. Основы здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 | Фронтальная, групповая/текущий |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 4 | 5 | Игра. Фронтальная, групповая/текущий |
| 3 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 1 | 4 | 5 | Игра. Фронтальная, групповая/текущий |
| 4 | Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | 1 | 4 | 5 | Игра. Фронтальная, групповая/текущий |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 4 | 5 | Игра, эстафета. Фронтальная, групповая/текущий |
| 6 | Подвижные и спортивные игры | 1 | 3 | 4 | Игра. Фронтальная, групповая/текущий |
| 7 | Музыкально-ритмические игры, ритмопластика. | - | 3 | 3 | Танцевальная композиция. Фронтальная, групповая/текущий |
| 8 | Упражнения для формирования навыков правильной осанки. | - | 4 | 4 | Игра. Фронтальная, групповая/текущий |
| 9 | Итоговое занятие. | - | 1 | 1 | Фронтальная, групповая/текущий |
| | Итого | 6 | 27 | 33 | |

Содержание Программы (33 часа, 1 час в неделю)

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Введение. Основы здорового образа жизни

Тема 1. Теория: Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Постановка целей и задач на учебный год. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Правила личной гигиены. О пользе занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Режим дня школьника и его значение для сохранения здоровья и успешного обучения в школе. Полезные и вредные привычки, формирование полезных привычек

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 1. Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой.

Тема 2. Практика: Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Раздел 3. Упражнения для профилактики плоскостопия

Тема 1. Теория: Профилактика плоскостопия. Биологические активные точки на стопе.

Тема 2. Практика: Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных исходных положениях (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами: гимнастической палкой, мячом (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами).

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Раздел 4. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Тема 1. Теория: Значение упражнений на равновесие. Техника безопасности.

Тема 2. Практика: Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Раздел 5. Упражнения на развитие гибкости

Тема 1. Теория: Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Тема 2. Практика: Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры

Тема 1. Теория: Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр

Тема 2. Практика: Игры с бегом. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры малой подвижности.

По завершении темы предусмотрено проведение соревнований.

Раздел 7. Музыкально-ритмические игры, ритмопластика.

Тема 1. Музыкальные игры (сюжетные), ритмопластика. Разучивание комплексов физических упражнений под музыку.

Раздел 8. Упражнения для формирования правильной осанки

Тема 1. Упражнения в положении стоя и сидя, лежа. Упражнения «Буратино». Понятие правильности выполнения упражнений. Ходьба с мешочком на голове.

Тема 2. Упражнения с предметами для формирования навыков правильной осанки. Игровые упражнения на укрепление осанки.

Раздел 9. Итоговое занятие.

Тема 1. Практика: Показательные выступления с демонстрацией комплексов упражнений оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярного аппарата, на развитие гибкости).

Календарный учебный график

| № | Месяц | Форма занятий | Количество часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
|---|----------|------------------------------|------------------|---|------------------|--------------------------------|
| 1 | сентябрь | Беседа, презентация | 1 | Тема занятия: Введение. Основы здорового образа жизни. Приветствие, организация начала занятия. «Правила техники безопасности». Основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя. Рассказ о правилах техники безопасности на уроках. Гигиенические основы занятий. Правила личной гигиены. О пользе занятий физическими упражнениями. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 2 | сентябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения вестибулярного аппарата. Приветствие, организация начала занятия. Мониторинг согласно разработанной программы. Упражнения в ходьбе. Значение упражнений на равновесие. Техника безопасности. Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие. Упражнения для развития координации. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 3 | сентябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Приветствие, организация начала занятия. Упражнения «Буратино» у стенки. Понятие о правильности выполнения упражнений. Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Комплекс № 2 (с гимнастической палкой). Игра на внимание «Делай как я». Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|---|----------|------------------------------|---|---|----------------|--------------------------------|
| 4 | сентябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Приветствие, организация начала занятия Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. Повторение комплекса № 2 с гимнастической палкой. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 5 | сентябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Профилактика плоскостопия Приветствие, организация начала занятия. Профилактика плоскостопия. Упражнения в ходьбе. «Полоса здоровья» по показу учителя. Коврики массажные, полусферы балансировочные, гимнастический мат, балансировочные платформы "Речные камни". Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 6 | октябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Общеразвивающие упражнения Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях. Упражнения в прыжках. Комплекс №3. (дыхательные упражнения). Комплекс №4. (упражнения для глаз). Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 7 | октябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Профилактика плоскостопия Приветствие, организация начала занятия. Профилактика плоскостопия. Упражнения с активным вытягиванием носков. Подшвенные сгибания стоп и пальцев с захватом | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|---|---------|------------------------------|---|---|----------------|--------------------------------|
| | | | | ими разных мелких предметов (мячей, палочек, платочков). Поднимание и опускание на носках из различных и.п. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, по канату положенному на пол. Коррекционные упражнения с мячами-ежиками. Подведение итогов. | | |
| 8 | октябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Общеразвивающие упражнения</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой</p> <p>Упражнения в ходьбе. Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях. Упражнения в прыжках.</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 9 | ноябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Понятие части тела человека. Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|--------|------------------------------|---|--|----------------|--------------------------------|
| | | | | Подведение итогов. | | |
| 10 | ноябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Общеразвивающие упражнения</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой</p> <p>Упражнения в ходьбе. Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях. Малоподвижная игра «Пузырь».</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 11 | ноябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр</p> <p>Игры с мячом. Игры малой подвижности.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</p> <p>«Мороженое», «Любопытная Варвара».</p> <p>Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит».</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|---------|------------------------------|---|--|----------------|--------------------------------|
| 12 | ноябрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Музыкально-ритмические игры, ритмопластика</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Ритмопластика «Домики».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Замри».</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 13 | декабрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Упражнения на развитие гибкости</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Понятие части тела человека. Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит».</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 14 | декабрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Упражнения для развития вестибулярного аппарата</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.</p> <p>Упражнения для развития координации. комплекс №1(с мячом). Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|---------|------------------------------|---|---|----------------|--------------------------------|
| 15 | декабрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Музыкально-ритмические игры, ритмопластика</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Музыкальные игры (сюжетные) «Мышка и кошка». Ритмопластика «Кот». Музыкально-ритмическая игра «Замри».</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 16 | декабрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр</p> <p>Игры с мячом. Игры малой подвижности.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. комплекс №6 (дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой).</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 17 | декабрь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия</p> <p>Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</p> <p>Повторение комплекса № 2 с гимнастической палкой под счет.</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 18 | январь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по полу, канату, дорожке «массажной» с разным положением рук (на поясе, в стороны). Ходьба с мешочком на голове, с перешагиванием через препятствия.</p> <p>Игровые упражнения на укрепление осанки. «Река, берег, парус». «Елочки».</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|---------|------------------------------|---|--|----------------|--------------------------------|
| | | | | Подведение итогов. | | |
| 19 | январь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Музыкально-ритмические игры, ритмопластика Приветствие, организация начала занятия. Музыкальные игры (сюжетные) «Мышка и кошка». Ритмопластика «Кот». Музыкально-ритмическая игра «Замри». Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 20 | январь | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Профилактика плоскостопия Приветствие, организация начала занятия. Профилактика плоскостопия. Биологические активные точки на стопе. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных исходных положениях (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами: гимнастической палкой, мячом (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами). Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 21 | февраль | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для развития вестибулярного аппарата Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие. Упражнения в прыжках. Упражнения для развития координации. Повторить комплекс №1(с мячом). Выполнять со сменой ведущего. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|---------|------------------------------|---|--|----------------|--------------------------------|
| 22 | февраль | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Подвижные и спортивные игры. Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр Игры с бегом. Игры с прыжками. Упражнения для развития координации. Выполнять со сменой ведущего. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 23 | февраль | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для развития гибкости. Приветствие, организация начала занятия. Понятие части тела человека. Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине. Комплекс №5. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 24 | март | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Профилактика плоскостопия Приветствие, организация начала занятия. Профилактика плоскостопия. Биологические активные точки на стопе. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных исходных положениях (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами: гимнастической палкой, мячом (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами). Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 25 | март | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для развития вестибулярного аппарата Приветствие, организация начала занятия. Упражнения на равновесия, игры. «Трудный | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|------|------------------------------|---|--|----------------|--------------------------------|
| | | | | переход», «Посмотри и повтори». Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поглаживания живота, шеи. Подведение итогов. | | |
| 26 | март | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Профилактика плоскостопия Приветствие, организация начала занятия. Упражнения с активным вытягиванием носков. Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, платочков). Поднимание и опускание на носках из различных и.п. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, по канату положенному на пол. Коррекционные упражнения с мячами-ежиками. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 27 | март | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Подвижные и спортивные игры. Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр Игры с бегом. Игры с мячом. Игры с прыжками. Упражнения для развития координации. Выполнять со сменой ведущего. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 28 | март | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Общеразвивающие упражнения. Приветствие, организация начала занятия. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой Упражнения в ходьбе. Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|--------|------------------------------|---|--|----------------|--------------------------------|
| | | | | предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях. Специально упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Подведение итогов. | | |
| 29 | апрель | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для развития гибкости Приветствие, организация начала занятия. Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Упражнения в ходьбе. Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине. Перекаты со спины на живот и обратно. Колено – локтевое ползание прямо и «змейкой». Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 30 | апрель | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для развития вестибулярного аппарата Приветствие, организация начала занятия. Упражнения на равновесия, игры. «Трудный переход», «Посмотри и повтори». Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поглаживания живота, шеи. Подведение итогов. | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 31 | апрель | Учебно-тренировочное занятие | 1 | Тема занятия: Упражнения для развития гибкости Приветствие, организация начала занятия. Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Упражнения в ходьбе. Статические упражнения на развитие гибкости на | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

| | | | | | | |
|----|-----|------------------------------|---|---|----------------|--------------------------------|
| | | | | <p>месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.</p> <p>Перекаты со спины на живот и обратно. Колено – локтевое ползание прямо и «змейкой».</p> <p>Подведение итогов.</p> | | |
| 32 | май | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой</p> <p>Упражнения в ходьбе. Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях. Специально упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника.</p> <p>Подведение итогов.</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |
| 33 | май | Учебно-тренировочное занятие | 1 | <p>Тема занятия: Итоговое занятие</p> | спортивный зал | Фронтальная, групповая/текущий |

Календарный учебный график

| № | Режим деятельности | Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика» |
|---|---|---|
| 1 | Начало учебного года | 01 сентября |
| 2 | Продолжительность учебного периода обучения | 33 учебные недели |
| 3 | Продолжительность учебной недели | 5 дней |
| 4 | Периодичность учебных занятий | 1 раза в неделю |
| 5 | Количество занятий на учебный год обучения | 33 занятий |
| 6 | Количество часов всего | 33 |
| 7 | Окончание учебного года | 31 мая |
| 8 | Период реализации программы | 01.09.2023 – 31.05.2024 |

Воспитательная работа

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к театральному искусству и личностному развитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение

работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|------------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях в специализированном помещении, правила поведения на занятиях | Безопасность и здоровый образ жизни | В рамках занятий | Сентябрь |
| 2. | Игры на знакомство и командообразование | Нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-май |
| 3. | Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию | Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание | В рамках занятий | Сентябрь-май |
| 4. | Работа над творческими заданиями внутри группы | Нравственное воспитание, трудовое воспитание | В рамках занятий | Октябрь-май |
| 5. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитание интеллектуально-познавательных интересов | В рамках занятий | Октябрь-май |
| 6. | Беседа о празднике «День защитника Отечества» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Февраль |
| 7. | Беседа о празднике «8 марта» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Март |
| 8. | Беседа о празднике «День победы» | Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей | В рамках занятий | Май |
| 9. | Открытые занятия для родителей | Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры | В рамках занятий | Декабрь, май |

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. 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»
3. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Для педагога дополнительного образования:

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. Минск: Попурри, 2002.
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. М.: Просвещение, 2011.
4. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
5. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М.: Айрис-пресс, 2008.
6. Кале-Жермен Б., Ламонт А. Исцеляющие движения для позвоночника. М.: Астрель, 2008.
7. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008.
8. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011.
9. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников: от А до Я. Советы родителям. М.: Арсенал образования, 2011.
10. Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов. СПб.: Наука и Техника, 2007.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
12. Поляев Б.А., Румянцев А.Г. Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе: справочное руководство. М.: Советский спорт, 2008.
13. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007.
14. Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

Для обучающихся и родителей:

1. Войнов В. Б. Оздоровительно-развивающая гимнастика// Валеология.2004. № 3. - С. 87-96
2. Жохова Ю. Использование больших гимнастических мячей// Дошкольное воспитание. – 2002. - N 4. - С. 57-63
3. Панькина Н. В. Программа утренней гимнастики с элементами логоритмики «Веселые путешествия» // Дефектология. – 2006. - N 2. - С. 43-51
4. Разеева М. Ритмическая гимнастика// Учитель. – 2003. - N 6. - С. 83-84
5. Фирилева Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцев.- игровая гимнастика для детей.СПб.: Детство-пресс, 2003.