

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества»

Принята
методическим советом
от «15» 09 2025 г.
протокол № 1



Утверждаю:
директор МБОУ ДО
«Центр развития творчества»
О.П.Шишлонова
«15» 09 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»**

Возраст обучающихся: 8 – 16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Безлепкина Полина Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Черногорск, 2025

Содержание программы

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	3
1. Пояснительная записка.	3
2. Цель и задачи программы.	6
3. Содержание программы.	6
4. Планируемые результаты.	12
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы	12
1. Формы аттестации.	12
2. Оценочные материалы.	12
3. Условия реализации программы.	13
4. Рабочая программа.	24
5. Календарный учебный график.	18
6. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы.	18
7. Рабочая программа воспитания	
8. Список литературы.	21
9. Приложения.	22

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» (далее – программа) предназначена для проведения кружковой работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с использованием физкультурно – оздоровительных упражнений, дыхательной, пальчиковой гимнастик, элементов самомассажа. Программа способствует укреплению здоровья данной категории детей, помогает ребенку чувствовать себя более уверенным, самостоятельным, позволяет занять определенную социальную позицию в обществе. Программа рассматривается как одна из ступеней к общему оздоровлению детей с ОВЗ и неотъемлемой частью образовательного процесса через специально организованную двигательную активность обучающихся данной категории.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Нормативно – правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
4. Приказ МО и Н РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МО и Н РФ от 18.11.2015 № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
8. Нормативные и уставные документы МБОУ ДО «Центр развития творчества».

Актуальность. Программа способствует решению задач доступности дополнительного образовательного образования для детей с ОВЗ, повышению реабилитационного потенциала детей данной категории.

В настоящее время в России число детей с умственными и физическими ограничениями постоянно возрастает. Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Поэтому проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с потребностями в развитии физическое воспитание – не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Оздоровительная гимнастика и другие средства физической культуры являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей с ОВЗ, оказывают положительное влияние на психическую сферу детей данной категории.

Как показывает практика, детям с особыми потребностями в развитии чаще

всего оказывают медикаментозную помощь, явно недооценивая важность социально-реабилитационной работы. Социальный подход программы заключается в том, чтобы помочь ребенку осознать значимость себя в обществе, избавиться от одиночества, помочь преодолеть страх, неуверенность в общении. Реабилитационный подход программы направлен на оказание общеукрепляющего, тонизирующего действия, способствующего нормализации нарушенных функций, адаптации к простым бытовым нагрузкам.

Поэтому разработка и реализация программы, которая будет направлена на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, обеспечит укрепление и сохранение здоровья, а также физическое развитие детей с ОВЗ. Программа способствует развитию силы, выносливости, координации движений. Ребята с особенностями развития получают положительные эмоции, заряд бодрости и оптимизма. Кроме того, обучающиеся приобретают необходимый опыт работы в коллективе.

Новизна программы заключается в решении проблем коррекции и развития основных физических качеств и координационных способностей, саморегуляции поведения, адаптации детей с ОВЗ к учебной деятельности в группе (коллективе). Коррекция данных нарушений осуществляется посредством освоения физических упражнений разной координационной сложности. Практический материал программы подобран таким образом, чтобы через постепенное усложнение двигательных действий способствовать развитию и формированию процессов управления движением, развитию основных физических качеств, совершенствованию основных и специальных видов движения.

Отличительной особенностью программы заключается в том, что она составлена для работы с детьми, у которых имеются отклонения психического и физического характера. Программа направлена на оздоровление детей, а так же для предупреждения прогрессирования болезни. Предполагается, что результатом реализации программы будет уменьшение % детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и стопы, укрепление мышечной системы, особенно показателей силы кисти, снижение частоты респираторных заболеваний, повышение мышечной памяти ребенка, снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия.

Методологической основой реализации программы является системно – деятельностный подход, который обеспечивает:

- построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся;
- активную учебно – познавательную деятельность;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию.

Адресат. Данная программа разработана для категории детей с ОВЗ от 9 до 16 лет (ОДА, ПЦНС, с отклонениями в умственном развитии, нарушениями слуха, зрения, сахарный диабет и пр.).

Характеристика детей по нозологии (заболеваемости):

1. дети с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем:

Детям с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимы умеренные занятия физкультурой, т.к. они способствуют экономинизации работы сердца, нормализации системы крови. На занятиях преобладают циклические упражнения (различные виды ходьбы, бега, сочетание бега и ходьбы). Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, на тренажерах. При простудных заболеваниях важно приучать детей правильному ритму дыхания. Очень важно расслабление дыхательной мускулатуры. В занятие включается ходьба, дозированный бег в сочетании с ходьбой и

дыхательными упражнениями. Заболевания эндокринной системы связаны с нарушением обмена веществ (углеводного, жирового, белкового), неправильным питанием, интоксикацией организма, гиподинамией. Лечебное действие физических упражнений оказывает регулирующее влияние на обменные процессы. Систематические занятия способствуют нормализации обмена веществ. В занятие включают дозированный бег, ходьбу, подвижные игры, элементы спортивных игр.

2. дети с травмами (заболеваниями) ОДА, с заболеваниями периферической нервной системы:

У детей с такими заболеваниями часто наблюдается поражение всех четырех конечностей. Произвольные движения затруднены. Затруднена манипулятивная деятельность и навыки самообслуживания. Часто наблюдается нарушение речи. У многих детей наблюдается смешанный характер заболевания с сочетанием двигательных и речевых расстройств. С детьми способными к саморазвитию проводится комплекс упражнений направленный на укрепление мышц туловища и конечностей, мышечного корсета позвоночника.

3. дети, имеющие отклонения со стороны слуха или зрения:

Слепые и слабовидящие слабо овладевают социальными навыками, дающими им самостоятельность. Ребенку приходится преодолевать ряд комплексов и фобий, таких как боязнь пространства и новых людей, неуверенность в себе. Эти фобии вызывают негативные эмоции, ведут к нарушению эмоционального здоровья. Наиболее сложная проблема для таких детей – это ориентировка в пространстве. Работу по обучению ориентированию следует проводить на занятиях по физкультуре.

4. дети с отклонениями со стороны центральной нервной системы:

При заболеваниях центральной нервной системы у детей возникают расстройства, которые резко снижают работоспособность, наблюдается ограничение амплитуды движений, снижение мышечного тонуса. Затруднены навыки самообслуживания, самостоятельность передвижения, нарушена координация движений. С такими детьми проводится комплекс упражнений направленный на восстановление и улучшение координации движений, восстановление и формирование двигательных навыков.

Наполняемость группы составляет 8 человек. Состав группы постоянный, что обеспечивает высокое качество работы в коллективе, способствует эффективной социализации, созданию комфортной психологической обстановки на занятиях. Небольшая наполняемость группы позволяет учитывать особенности каждого ребенка, дает возможность детям установить устойчивый контакт между собой, тем самым повысить свои коммуникативные способности, снять тревожность.

Набор в объединение осуществляется путём регистрации в системе «Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия» и на основании заявления родителей (лиц, их заменяющих) в соответствии с локальным актом Правила приема обучающихся.

Форма обучения: очная с применением электронных средств и дистанционных технологий.

Объем и срок освоения программы: 1 год - 68 часов. Второй год – 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса:

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Для успешного освоения программы занятия сочетаются с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку. Организуя деятельность, педагог осуществляет индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся. Для этого используются различные по уровню сложности упражнения. На первоначальном этапе педагог постепенно выстраивает коммуникацию, приучая ребенка к правилам

взаимодействия в группе - возможность чередования сложных и легких заданий, а также использует последовательную индивидуальную подачу материала.

Ведущей формой организации обучения является групповая работа. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность может быть различной.

Основное место в программе отводится практическим занятиям. Нагрузка во время занятий соответствует уровню развития и возможностям обучающихся. При знакомстве с теоретическим материалом используются иллюстрации, схемы, карточки, презентации.

В учебном процессе используются следующие формы организации занятий:

беседа, обсуждение;

видео - уроки, мастер-класс;

презентация;

творческие мероприятия (конкурсы, соревнования, и др.)

Режим, периодичность и продолжительность занятий: общее количество часов в первый год – 68ч; второй год обучения – 72ч; количество занятий в неделю – 2, часов в неделю – 2.

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся продолжительностью 30 минут, перерыв между занятиями – 15 минут. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретические и практические виды деятельности.

2. Цель и задачи программы:

Цель: улучшение физического состояния обучающихся с ОВЗ, повышение общего уровня здоровья и адаптации к повседневной жизни.

Задачи:

1. обучить основам техники пальчиковой и дыхательной гимнастик, самомассажа;
2. привить навыки правильного выполнения физических упражнений;
3. обучить умению использовать спортивный инвентарь;
4. повысить физическую работоспособность через систему занятий, спортивных и досуговых мероприятий;
5. воспитать потребность в закаливании, правильной осанке, занятиях оздоровительной физкультурой;
6. сформировать умение работать в коллективе.

3.Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№п /п	Тема	Количество часов			Формы Контроля (приложение1)
		всего	теория	практик а	
Раздел 1. Организационное занятие. Введение.		2	2	-	Устный опрос
Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие		2	2	-	
Раздел 2. «Ходьба различными способами»		10	2	8	Наблюдение
2.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен. 2.2. Ходьба по массажным коврикам.			1	2 2	

2.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием.		1	2	
2.4. Упражнения с мячом.			2	
Раздел 3. «Формирование правильной осанки»	10	2	8	Наблюдение
3.1. Упражнения с предметом на голове.		-	2	
3.2. Упражнения на укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса.		1	4	
3.3. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке.		1	2	
Раздел 4. «Профилактика нарушения плоскостопия»		2	6	Наблюдение
4.1. Упражнения на массажных ковриках.	8	1	2	
4.2. Упражнения на тренажере «Массажер стоп».		1	1	
4.3. Упражнения на тренажере «Степпер».			2	
4.4. Упражнения на «Велотренажере».			1	
Промежуточная аттестация	1	-	1	Наблюдение
Раздел 5. «Упражнения для укрепления мышц»		2	6	Наблюдение
5.1. Упражнения на укрепления мышц спины, плечевого пояса.	8	1	2	
5.2. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке.			2	
5.3. Силовая гимнастика.		1	2	
Раздел 6. «Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости»	12	4	8	Наблюдение
6.1. Упражнения на равновесие		1	2	
6.2. Ходьба с предметом на голове.		1	2	
6.3. Ползание, переползание, подползание.		1	1	
6.4. Подвижные игры.		-	1	
6.5. Упражнения на координацию движения.		1	2	
Раздел 7. «Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики»	6	2	4	Наблюдение
7.1. Игровой стретчинг.		1	2	
7.2. Упражнения на релаксацию.			1	
7.3. Дыхательная гимнастика.		1	2	
Раздел 8. «Упражнение с гимнастическими предметами»	6	2	4	Наблюдение
8.1. Упражнение со скакалкой.		1	1	
8.2. Упражнение с обручем.		-	1	
8.3. Упражнения с гимнастической палкой.		1	1	
8.4. Упражнения с мячом		-	1	
Раздел 9. Досуговые спортивные мероприятия	4	-	4	Соревнование
Спартакиада Веселые старты				
Промежуточная аттестация	1	-	1	Наблюдение
Итого:	68	18	50	

Учебный план второго года обучения

№п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля (приложение1)
		всего	теория	практик а	
Раздел 1. Организационное занятие. Введение.		2	2	-	Устный опрос
Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие		2	2	-	
Раздел 2. «Формирование правильной осанки»		10	2	8	Наблюдение
2.1. Упражнения с предметом на голове.			1	2	
2.2. Упражнения на укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса.		-	2		
2.3. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке.		1	2		
2.4. Упражнения с мячом.		-	2		
Раздел 3. «Ходьба различными способами»		10	2	8	Наблюдение
3.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен.			-	2	
3.2. Ходьба по массажным коврикам.			1	4	
3.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием.			1	2	
Раздел 4. «Профилактика нарушения плоскостопия»		10	2	8	Наблюдение
4.1.Упражнения на массажных ковриках.			1	2	
4.2.Упражнения на тренажере «Массажер стоп».			1	2	
4.3. Упражнения при вальгусных стопах			-	2	
4.4. Упражнения на «Велотренажере».				2	
Промежуточная аттестация		1	-	1	Наблюдение
Раздел 5. «Упражнения для укрепления мышц спины»		10	2	8	Наблюдение
5.1. Упражнения на укрепления мышц спины, плечевого пояса.			1	2	
5.2. Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке.				4	
5.3. Силовая гимнастика.			1	2	
Раздел 6. «Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости»		12	4	8	Наблюдение
6.1. Упражнения на равновесие			1	2	
6.2. Ходьба с предметом на голове.			1	2	
6.3. Ползание, переползание, подползание.			1	1	

6.4. Подвижные игры.		-	1	
6.5. Упражнения на координацию движения.		1	2	
Раздел 7. «Упражнение с гимнастическими предметами»	6	2	4	Наблюдение
7.1. Упражнение со скакалкой.		1	2	
7.2. Упражнение с обручем.			1	
7.3. Упражнения с гимнастической палкой.		1	2	
Раздел 8. «Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики»	6	2	4	Наблюдение
8.1. Игровой стретчинг.		1	1	
8.2. Упражнения на релаксацию.		-	1	
8.3. Дыхательная гимнастика		1	1	
8.4. Пальчиковая гимнастика		-	1	
Раздел 9. Досуговые спортивные мероприятия	4	-	4	Соревнование
Спартакиада				
Веселые старты				
Промежуточная аттестация	1	-	1	Наблюдение
Итого:	72	18	54	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Общее знакомство с предметом. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выбор упражнения по интересу и возможностям ребенка.

2. Тема «Ходьба различными способами».

Теория: Знакомство различными видами ходьбы.

Практика: 2.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен.

2.2. Ходьба по массажным коврикам.

2.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием.

2.4. Упражнением с мячом.

3. Тема «Формирование правильной осанки»

Теория: Знакомства с упражнениями, направленными на профилактику нарушений осанки.

Практика: 3.1. Упражнения с предметом на голове (удержать предмет на голове).

3.2. Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

3.3. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

4. Тема «Профилактика нарушения плоскостопия»

Теория: Знакомства с упражнениями, направленными на профилактику нарушения плоскостопия.

Практика 4.1. Упражнения на массажных ковриках, гимнастических палках, ортопедических дорожках.

4.2. Упражнения на тренажере «Массажер стоп».

4.3. Упражнения на тренажере «Степпер».

4.4. Упражнения на «Велотренажере».

5. Тема «Упражнения для укрепления мышц»

Теория: Знакомство с упражнениями.

Практика: 5.1. Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

5.2. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

5.3. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

6. Тема «Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости»

Теория: Знакомство с физическими качествами.

Практика: 6.1. Упражнения на равновесие (ходьба по скамейке, по гимнастической палке).

6.2. Ходьба с предметами в руках (теннисная ракетка, модуль и т.д.).

6.3. Ползание, через препятствие (через обруч, под скамейкой).

6.4. Подвижные игры.

6.5. Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями.

7. Тема «Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики»

Теория: Знакомство с различными физическими техниками, развивающими воображение и фантазию.

Практика: 7.1. Игровой стретчинг.

7.2. Упражнения на релаксацию (упражнения на расслабление).

7.3. Дыхательная гимнастика.

8. Тема «Упражнения с гимнастическими предметами»

Теория: Знакомство с гимнастическими предметами.

Практика: 8.1. Упражнения со скакалкой (упражнения в парах на координацию и укрепление мышечной массы).

8.2 Упражнения с обручем (прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем).

8.3. Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).

8.4. Упражнения с мячом (броски мяча различными способами, перекачивание мяча, прокатывание до цели, броски мяча в цель, упражнения в парах).

9. Тема «Досуговые спортивные мероприятия» - Спартакиада, веселые старты (проведение спортивных мероприятий по плану воспитательной работы).

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Общее знакомство с предметом. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выбор упражнения по интересу и возможностям ребенка.

2. Тема «Формирование правильной осанки»

Теория: Знакомства с упражнениями, направленными на профилактику нарушений осанки.

Практика: 2.1 Упражнения с предметом на голове (удержать предмет на голове).

2.2 Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

2.3. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание

туловища вверх).

2.4. Упражнения с мячом (броски мяча различными способами, перекачивание мяча, прокатывание до цели, броски мяча в цель, упражнения в парах).

3. Тема «Ходьба различными способами».

Теория: Знакомство различными видами ходьбы.

Практика: 2.1. Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен.

3.2. Ходьба по массажным коврикам.

3.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием.

4. Тема «Профилактика нарушения плоскостопия»

Теория: Знакомства с упражнениями, направленными на профилактику нарушения плоскостопия.

Практика 4.1. Упражнения на массажных ковриках, гимнастических палках, ортопедических дорожках.

4.2. Упражнения на тренажере «Массажер стоп».

4.3. Упражнения при вальгусных стопах.

4.4. Упражнения на «Велотренажере».

Промежуточная аттестация

5.Тема «Упражнения для укрепления мышц»

Теория: Знакомство с упражнениями.

Практика: 5.1. Упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса (рывковые упражнения руками, плечевые вращения, укрепления спины из положения стоя и лежа).

5.2. Упражнения на гимнастической лестнице (поднятие туловища, ног, подтягивание туловища вверх).

5.3. Силовая гимнастика («пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, круговая тренировка).

6. Тема «Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости»

Теория: Знакомство с физическими качествами.

Практика: 6.1. Упражнения на равновесие (ходьба по скамейке, по гимнастической палке).

6.2. Ходьба с предметами в руках (теннисная ракетка, модуль и т.д.).

6.3. Ползание, через препятствие (через обруч, под скамейкой).

6.4. Подвижные игры.

6.5. Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями.

7.Тема «Упражнения с гимнастическими предметами»

Теория: Знакомство с гимнастическими предметами.

Практика: 7.1. Упражнения со скакалкой (упражнения в парах на координацию и укрепление мышечной массы).

7.2 Упражнения с обручем (прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем).

7.3. Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).

8.Тема «Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики»

Теория: Знакомство с различными физическими техниками, развивающими воображение и фантазию.

Практика: 8.1. Игровой стретчинг.

8.2. Упражнения на релаксацию (упражнения на расслабление).

8.3. Дыхательная гимнастика.

8.4. Пальчиковая гимнастика.

4. Планируемые результаты

К концу обучения у выпускников должна быть развита физическая работоспособность, улучшена осанка, точность движений, привиты навыки правильного выполнения физических упражнений, трудолюбие, терпение, умение работать в коллективе.

В итоге качественного освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- правила пользования спортивным инвентарем;
- последовательность выполнения заданного комплекса упражнения и уметь правильно его выполнить.
- правила спортивных игр;
- правила поведения в коллективе;
- основы здорового образа жизни, правила техники безопасности во время занятия.

Уметь:

- применять правила пользования спортивным инвентарем;
- правильно выполнять упражнения пальчиковой, дыхательной гимнастики, самомассажа;
- самостоятельно организовать игру;
- самостоятельно выполнять разминочные и координационные упражнения.

Степень выраженности оцениваемого качества (уровни): допустимый, оптимальный, высокий.

Диагностика проводится два раза в год (декабрь, май). Данная методика позволяет оценить как уровни обученности, так и уровень воспитанности и развития обучающихся в целом.

II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы

1. Формы аттестации

Успешность освоения обучающимися программы определяется: текущим контролем (на протяжении учебного года на занятиях), промежуточной аттестацией (декабрь, май).

Методы контроля: устный, практический контроль, наблюдение, а также различные психолого-педагогические исследования при взаимодействии с педагогом-психологом Центра.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитическая справка по контролю, диагностические карты, материалы анкетирования и тестирования, видеозаписи занятий и творческих мероприятий, методические разработки, результаты участия в конкурсах, фото, отзывы детей и родителей, и др.

Формы предъявления образовательных результатов: конкурс, спортивные мероприятия, состязания, открытое занятие, портфолио.

Итогом обучения в объединении также может быть спартакиада для детей инвалидов, которая проводится по окончании учебного года.

2. Оценочные материалы (Приложение 1).

3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете, где 3 окна, которые хорошо открываются для проветривания. Имеется естественное и искусственное освещение. Для хранения спортивного инвентаря имеются шкафы.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Индивидуальные коврики для занятия гимнастикой	8
2.	Сухой бассейн	1
3.	Велотренажер	1
4.	Сенсорная дорожка	1
5.	Массажные мячи	5
6.	Эспандер	1
7.	Гимнастические палки	8
8.	Резиновые массажные коврики	2
9.	Обручи	2
10.	Мячи	4
11.	Инвентарь для развития мелкой моторики: бусы, шнуровка, пуговицы, фасоль, горох, мозаика (мелкая, крупная)	
12.	Дидактический материал: карточки-схемы пальчиковой гимнастики; карточки-схемы точечного массажа; игрушки (куклы, зайчики, медведи); пазлы (мелкие, крупные); мозаика (мелкая, крупная); лото; кубики; набор пособий для дидактических игр «Разрезные картинки из трех, четырех частей».	
13.	Компьютер с подключением к сети Интернет	1
14.	Магнитофон	1

Кадровое обеспечение программы

Реализацию Программы осуществляет педагог дополнительного образования с пятнадцатилетним стажем. Для реализации программы необходимо привлечение всех участников педагогического процесса: руководитель клуба «Радость» для детей-инвалидов, педагог-организатор, педагог-психолог, заместитель директора по УВР.

Информационно-методическое обеспечение

Для достижения поставленных целей и задач ведется тщательный отбор педагогических технологий, методов, приемов, средств, форм обучения с использованием учебных пособий и дидактических материалов и оснащения кабинета.

В работе с обучающимися по основной программе «Занимательная физкультура» максимального результата помогают достичь:

Методы обучения и воспитания

Наглядные: целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов:

- демонстрировать показ всего упражнения с объяснением;
- частичный показ с пояснением;
- описание упражнений без показа;

- использование наглядных пособий – фотографии спортсменов, карты – схемы игр;
- использовать помощь при выполнении физических упражнений.

Словесные методы:

- название упражнения, описание упражнения, объяснение, пояснение, указание, команды;
- комментирование хода их выполнения, распоряжения, вопросы к детям;
- беседы, поощрение.

Практический метод:

- многократное повторение упражнений, и закрепление;
- выполнение движений (совместно - распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение, повторение упражнений с изменениями и без);
- проведение упражнений в игровой форме, в виде игровых упражнений, в соревновательной форме.

Выбор технологий определяется с учетом индивидуальных возможностей обучающихся (возрастных, физических и психологических особенностей), типа занятий, материально-технической базы объединения.

Педагогические технологии	Достигаемые результаты
Индивидуальное обучение	Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти от тех возможностей, которыми располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности
Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)	Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей
Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр	Расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков
Здоровьесберегающие технологии	Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении. Элементы здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н; гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветиксова пальчиковая гимнастика Е. Косиловой) - за счет соблюдения режима смены динамических поз стимулирует познавательную активность обучающихся, укрепляют иммунную систему (снижение уровня заболеваний в сезонный период на 7-10% позволяет обучающимся без пропусков полноценно осваивать программу обучения).

Формы занятий групповая.

Формы работы на занятии: практические задания, самостоятельная работа, мастер-классы, беседы, показы, итоговое занятие, состязания.

При создании программы стремилась разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

Продолжительность занятия – 30 мин

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть:

Занимательная разминка - 4 мин

Основная часть:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики – 2 мин.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - 6-8 мин

Основные виды движений (ОВД) - 8-10 мин

Веселый тренинг - 2 мин.

Подвижная игра - 3 мин

Заключительная часть:

Игра малой подвижности (или упражнения на расслабление) – 1 мин

Методика составления комплексов занятий состоит из трех частей:

1. В подготовительную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.
2. В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения, сидя, лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на позвоночный столб и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.
3. Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

Рекомендации при выборе элементов для основной части занятия:

1. Не повторять одного элемента на одной и той же ноге более 8 раз подряд.
2. Избегать движений, приводящих к переразгибанию суставов.
3. При выполнении упражнений не делать резких движений руками и ногами.
4. Избегать движений, при которой от занимающихся требуется долго оставаться в движении.

В основной части занятия проводится комплекс упражнений специфический для данной патологии. Физические упражнения вызывают усиление обменных процессов в организме, улучшают общее состояние в организме, повышают сопротивляемость организма. Под влиянием дозированных мышечных нагрузок в организме детей происходят многообразные физиологические и биохимические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций.

На занятии очень важно поощрять детей, укреплять веру в собственные силы, развивать двигательную активность ребенка. Девиз «У тебя все получится! Ты – молодец!» - должен стать основополагающим на занятии.

Кроме занятий для решения поставленных задач проводятся **спортивно-досуговые** мероприятия по укреплению здоровья, которые способствуют решению воспитательных задач.

Так же в решении программных задач используются **нетрадиционные методы оздоровления**, такие как пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, игротерапия, предметная деятельность.

Пальчиковая гимнастика. Движения пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Все движения выполняются в медленном темпе, от трех до пяти раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершении – двумя руками вместе. Взрослые следят за правильной постановкой кисти руки ребенка и точностью переключения с одного движения на другое. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими. Каждое занятие имеет свое название, проводится в течение нескольких минут.

Дыхательная гимнастика. Это один из способов лечения заболеваний бронхолегочной системы. Она направлена на повышение функциональных возможностей дыхательного аппарата путем восстановления свободного экономического дыхания. Активизируя носовое дыхание, дыхательная гимнастика обеспечивает высокий уровень снабжения всего организма кислородом, улучшает обменные процессы, повышает иммунитет. Она способствует восстановлению нарушенных при болезнях функций, предупреждению осложнений, стимулирует защитные силы организма, повышает эмоциональный тонус и улучшает адаптацию к физическим нагрузкам.

Самомассаж – этот вид массажа является ценным оздоровительным методом. Он позволяет снижать напряжение, утомление и, как следствие, повышает эффективность оздоровления. Необходимо правильно находить точки и выполнять приемы. Массаж хорошо переносится практически всеми. Он относительно безопасен и не имеет побочных эффектов.

Игротерапия – это использование различного вида игр для организации игр можно использовать неструктурированный игровой материал (воду, песок, глину, пластилин), который способствует развитию сублимации. С помощью этого материала ребенок получает возможность выражать свои желания. Подобные игры лучше проводить в директивной форме. Ценность этого вида работ определяется тем, что в игре снимается негатив, что способствует укреплению здоровья.

Предметная деятельность – хорошо зарекомендовала себя разнообразная предметная деятельность, которая способствует развитию мелкой моторики:

- застегивание и расстегивание пуговиц;
- шнурование ботинок;
- шнуровка на специальных рамках;
- нанизывание колец на тесьму;
- игры с мозаикой, пазлами;
- сортировка мозаики по ячейкам;
- игры с конструкторами;
- работа с бусинками;
- перебирание круп, зерен (к примеру, фасоль отделить от гороха).

Принципы построения занятий:

Принцип сотрудничества. Его сущность: «Быть с ребенком не над, не рядом, а вместе». То есть, при организации всех видов двигательной активности быть для ребенка равноправным партнером.

Принцип личностно-ориентированного, дифференцированного подхода. Этот принцип требует от взрослых, имеющими дело с детьми, выполнения правил «3-х П»: познать, признать и принять ребенка таким, какой он есть. Надо постараться увидеть в ребенке, только одному ему присущие, индивидуальные возможности, способности, склонности и проводить с ним работу по оздоровлению и развитию опережающего или компенсирующего характера.

Принцип интегрированного подхода, который предусматривает в процессе физического воспитания развитие не только телесного начала в ребенке, но и его души, психики, социально-нравственных качеств.

Принцип самопознания и осмысленной моторики. Надо научить ребенка познавать свое телесное «Я», «слышать» свое тело, свои движения. Нужно научно объяснять ребенку значение физических упражнений.

Принцип создания атмосферы успеха. Этот принцип требует выполнения следующих правил:

- будьте всегда добры и эмоциональны;
- предвосхищайте результат;
- не ставьте в пример друг другу;
- не выставляйте напоказ недостатки детей;
- избегайте частицы «Не» в оценке результатов детей;
- ваше присутствие на занятии должно восприниматься детьми так: Я здесь, чтобы помочь тебе».

Принцип оздоровительной и развивающей моторики.

Использование и применение инновационных оздоровительно-развивающих технологий: упражнения самомассажа, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз и др.

Для большей наглядности в качестве методического обеспечения теоретических и практических занятий используются:

Наглядный материал: карточки-схемы пальчиковой гимнастики, карточки-схемы точечного массажа, схемы выполнения заданий с гимнастическими палками, мячами.

Методические разработки интерактивных (игровых занятий) занятия: «Игры на меткость», игра-конкурс «Горячий мяч».

Информационно-методический материал: учебные пособия: «Лечебная гимнастика для детей с ОВЗ», «Физическая культура», «Педагогика физической культуры и спорта», «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре».

Видеоматериал: презентации к занятиям: «Правила здорового образа жизни», «Что такое спорт?», «Мы за ЗОЖ», «Самомассаж «Неболейка».

Электронная продукция: Видеоуроки «Основы здорового образа жизни», «основы безопасности жизнедеятельности», «Виды спортивных игр», «Спортивные профессии».

4. Рабочая программа (приложение 2)

5. Календарный учебный график

1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во дней	Кол-во часов	Период	Кол-во дней	Кол-во часов	Кол-во дней	Кол-во часов
15 сентября - 31 декабря	15	30	10 января - 31 мая	20	40	35	70
Сроки организации промежуточной аттестации						Формы контроля	
14.12. - 27.12.			12.05. - 25.05.			наблюдение	

6. Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в рамках реализации программы

6.1. Методы дистанционного обучения

В рамках реализации программы применяются следующие методы дистанционного обучения (далее - ДО):

Синхронное обучение (далее - СО) - метод обучения, построенный на дистанционном взаимодействии между обучающимися и педагогом в режиме реального времени.

Асинхронное обучение (далее - АО) - метод обучения, в процессе которого контакт между обучающимися и педагогом осуществляется с задержкой во времени. Это может быть самостоятельное изучение материалов, чтение литературы, решение тестов, задач, просмотр обучающимися презентаций и видеозанятий, прослушивание аудиозаписей. Таким образом, получая информацию, обучающиеся могут работать с ней самостоятельно, не привязываясь ко времени.

Смешанное обучение — это образовательный подход, который совмещает очное взаимодействие с педагогом (лицом к лицу) и онлайн обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля обучающимися образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения.

6.2. Формы организации дистанционного занятия

Основной формой организации учебной деятельности с применением дистанционных технологий является учебное занятие, которые подразделяются на теоретические и практические.

Виды теоретических занятий:

- лекция, демонстрация материала, разъяснение.

При самостоятельном изучении темы:

- мастер-класс в видео-формате, видеозанятие, видеолекция;
- текстовый материал или презентация, размещенные в сети Интернет.

Проверка усвоения материала осуществляется автоматически (с помощью тестов) или вручную (через использование письменных работ, фото, презентаций).

Виды практических занятий:

- групповая синхронная работа;
- индивидуальная синхронная и асинхронная работа;
- самостоятельная асинхронная работа обучающихся.

6.3. Инструменты дистанционного обучения

Инструменты дистанционного общения педагога с обучающимися:

- электронная почта;

- мессенджеры ;
- социальные сети ппп;
- смс – сообщения.

Инструменты синхронного обучения:

- электронные сервисы: Zoom, Skype.
- мессенжеры: Сферум
- RuTube-канал.

Инструменты асинхронного обучения:

- официальный сайт образовательной организации;
- электронная почта педагога;
- RuTube-канал;
- социальная сеть «ВКонтакте»;
- инструменты совместного использования Яндекс: совместные документы, таблицы, презентации, рисунки;
- хранилища файлов (облачные хранилища): Yandex-диск.

6.4. Продолжительность занятий

Продолжительность занятий при дистанционном обучении сокращается с 30 минут до 20 минут.

6.5. Режимы дистанционного обучения

6.5.1. Частичная дистанционная реализация программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися

Режим частичной дистанционной реализации программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися предполагает дистанционную работу только в части применения «смешанных форм» обучения, при которой очная форма обучения лишь дополняется online- компонентой. Примерами такой работы может служить проверка теоретических знаний, приобретенных обучающимися на аудиторных занятиях, посредством прохождения тестов. Тестовые задания обучающийся выполняет на ресурсе Google или Яндекс в инструменте «Формы».

Педагог дополнительного образования заранее разрабатывает в Яндекс формах тест к тому или иному разделу / теме программы, интегрируя в задание правильные и ошибочные ответы в каждый вопрос. Ссылка на тест высылается обучающимся посредством любого инструмента оперативного дистанционного общения с обучающимися (см. п. 6.3.).

Контроль результатов обучения при частичной дистанционной реализации программы

Выбирая правильный или ошибочный ответ в тесте, обучающиеся зарабатывают установленное педагогом количество баллов за каждый вариант ответа, а в завершении теста получают итоговую сумму баллов по всем вопросам из максимального возможного количества, что дает возможность каждому ребенку сразу оценить свой результат и произвести работу над ошибками самостоятельно или при помощи консультации педагога в дистанционной форме используя, например, ресурсы индивидуальных видеоконференций в мессенджере Сферум или звонка.

Педагог имеет возможность просмотреть результаты прохождения теста обучающимися в автоматически формируемых в Яндекс формах графиках или таблицах на своем Яндекс -диске. Табличную форму результатов прохождения тестов с ответами и

общей балльной оценкой каждого обучающегося педагог имеет возможность выгрузить на жесткий диск своего компьютера в форме электронной таблицы, документа или презентации и в последствии использовать эту информацию при промежуточной аттестации обучающихся и планировании индивидуальной работы с обучающимися.

Расписание занятий при частичной дистанционной реализации программы

Все содержание программы осваивается обучающимися в режиме частично дистанционной реализации комплекса программ аудиторной форме в часы занятий согласно календарно-тематическому плану на основе которого формируется традиционное расписание занятий. Дистанционно, осуществляется лишь проверка теоретических знаний, приобретенных на очных занятиях. При дистанционной работе с обучающимся используется асинхронный метод обучения, когда обучающийся в установленные педагогом сроки выполняет тест. Выполнение задания обучающимся происходит в свободное от очного обучения время. Это позволяет сократить время проверки теоретических знаний педагогом на очных занятиях и больше времени уделить практике.

Такой подход позволяет непрерывно в течение всего обучения наращивать терминологический словарь обучающихся, что, как показывает практика, способствует общению обучающихся и педагога в творческом коллективе на профессиональном языке. Владение профессиональной терминологией – свидетельство развития профессиональных компетенций обучающихся, подтверждение эффективной профориентационной работы в творческом коллективе образовательной организации, организованной в том числе и в дистанционной форме.

6.5.2. Условно полная дистанционная реализация программы в периоды отсутствия возможности аудиторного обучения у обучающихся (в периоды пандемии, карантина, при домашнем обучении обучающегося на период болезни и пр.)

Условно полная реализация программы предполагает ведение образовательного процесса посредством комбинации синхронного и асинхронного дистанционного обучения. Уклон при такой реализации программы делается на теоретическую часть содержания программы. При этом, практическая часть обучения реализуется как посредством организации вебинаров с использованием инструментов синхронного обучения, так и посредством online мастер-классов и online занятий с использованием соответствующих инструментов асинхронного обучения. Проверка теоретических знаний обучающихся происходит посредством использования инструментов асинхронного обучения.

Содержание преподаваемых тем программы на период условно полной реализации соответствует запланированному в аудиторном режиме в календарно-тематическом плане содержанию и количеству часов. Часы, запланированные на темы занятий с обучающимися, которые не могут быть реализованы ни одним из инструментов дистанционного обучения (групповая репетиционная работа, групповая постановочная работа в части размещения исполнителей демонстраций коллекций по площадке, и.т.д.) переводятся педагогом в иные формы образовательной деятельности по другим темам на период условно полной реализации программы. По завершению периода условно полной реализации программы, замененные часы и темы реализуются за счет тех часов и тем, которыми были заменены.

6.6. Методика организации условно полной дистанционной реализации программы

Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации и содержание занятия при ДО	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результата вобучения
1	2	3	4	5	6	7
Групповая видеоконференция (вебинар)	Telegram Tolk Discord Сферум	СО	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретические занятия, в том числе ТБ, • Практические занятия: занятие-экскурсия, занятие-викторина, практические задания, самостоятельная работа, мастер-классы 	<ul style="list-style-type: none"> • Группы: ВКонтакте, Сферуме, VK мессенджере. • Звонки на мобильные и домашние телефоны 	Презентации, видеозаписи, найденные в сети Интернет по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	В реальном времени в процессе ведения дистанционног озанятия, аналогично очному обучению
Видеоконференция индивидуальная/ малыми группами (до 4 человек)	Telegram Tolk Discord Сферум	СО				
Online мастер-класс или Online занятие	<ul style="list-style-type: none"> • RuTube-канал; • Сферум; • Группа ВКонтакте; • Официальный сайт образовательной организации 	АО			Мастер-классы и online уроки, найденные в сети Интернет по индивидуальному запросу педагога и интегрированные в выкладываемое видео с указанием расположения источника и причины использования	Видео выполнени язадания высылается обучающи мся в Сферуме Telegram выкладываетс яв группе ВКонтакте и оценивается педагогом по традиционной методике

Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации и содержание урока при ДО	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результатов обучения
1	2	3	4	5	6	7
Online тест (опрос)	Яндекс-формы	АО	Теоретическое занятие: проверка теоретических знаний обучающихся по всем разделам/темам		Медиа-файлы для интегрирования в вопросы теста, найденные по запросу педагога с указанием расположения источника и причины использования	Оценка происходит в автоматическом режиме, информация собирается форме графика и таблицы
Проектная деятельность или индивидуальные задания	<ul style="list-style-type: none"> •RuTube-канал, •Группа ВКонтакте, •Сферум, •Официальный сайт образовательной организации 	АО	Выполнение индивидуальных заданий обучающимися в рамках индивидуальных проектов, совместных проектов педагога и обучающегося, проектов образовательной организации		Все доступные обучающемуся ресурсы сети Интернет с обязательным указанием в выполненной работе места расположения источника	Просмотр выполненного задания присланного обучающимся посредством инструментов дистанционного общения с обучающимися

7. Рабочая программа воспитания

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
2. Формы и методы воспитания детей
3. Условия воспитания, анализ результатов
4. Календарный план воспитательной работы

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния. Стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам. Дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность.

2. Формы и методы воспитания

Средства физического воспитания:

1. физические упражнения;
2. подвижные игры, элементы спортивных игр;
3. спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
4. наглядные средства обучения.

Методы физического воспитания:

1) Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации учебного материала, ребёнок с ОВЗ нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфорта и надёжной страховки.

Направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т. д;
- изменение эмоционального состояния.

2) Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

3) Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

В занятия по физическому воспитанию включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

На занятиях предлагаю детям основные виды движений в следующей последовательности: движения на растягивание в положении стоя/лежа; метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях; упражнения в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег) и подвижные игры. Также проводится работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики. В ходе образовательной деятельности у детей отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременного выполнения движений пальцами и кистями обеих рук. Подобные движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления.

Формы организации занятий:

- систематические (занятия оздоровительной физкультурой, утренняя гимнастика),
- эпизодические (прогулка),
- индивидуальные (индивидуально консультация или дома),
- массовые (фестивали, спортивные праздники),
- соревновательные (от личных до групповых),
- игровые (мероприятия в объединении, в рамках занятия).

Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности образовательного объединения на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Важным условием воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями являются:

- налаживание эмоционально-положительного взаимодействия с окружающими для их успешной социальной адаптации и интеграции в образовательной организации;
- формирование доброжелательного отношения к обучающимся и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений;
- построение воспитательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося;

При организации воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями ориентируюсь на:

- формирование личности ребенка с особыми образовательными потребностями с использованием адекватных возрасту и физическому и (или) психическому состоянию методов воспитания;
- создание оптимальных условий совместного воспитания и обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями и их сверстников, с использованием адекватных вспомогательных средств и педагогических приемов, организацией совместных форм работы педагогом-организатором, педагогом-психологом.
- личностно-ориентированный подход в организации всех видов деятельности обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в объединении, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов, бесед с родителями в процессе реализации программы и после её завершения

(итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели
----------	----------------------------------	-------	---------------------	---

				события
1	«Правила пешехода»	Сентябрь	Тематическая беседа	Фотоматериалы
2	Веселые старты с различными эстафетами «Точно в мишень», «Третий лишний», «Мяч соседу»	Октябрь	Веселые старты образовательное объединение	Фотоматериалы
3	«Новогодняя Ёлка»	Декабрь	Праздничный утренник в клубе «Радость»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Праздничная программа к 23-февраля «Вот такие мы ребята»	февраль	Праздничная программа в образовательном объединении	Фотоматериалы, видеоматериалы
5	Квест ко дню здоровья «Здоровье в наших руках»	Апрель	Прохождение Квеста с заданиями в образовательном объединении	Фотоматериалы
6	«Чтобы помнили...»	Май	Урок памяти образовательное объединение	Фотоматериалы

8. Список литературы

1. Сборник авторских программ дополнительного образования детей / Сост. А.Г.Лазарева. – Москва: Импса; Народное образование; Ставрополь: Сервисшкола, 2002. – 312с.
2. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии. – М.: Просвещение. 1995г.
3. Методические основы формирования личности слабослышащего школьника в учебном процессе. Коровин К.Г. // Дефектология. 2002 №3 с 21-24.
4. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.:ил.
5. Кондрашев А.В., Ходарев С.В., Харламов Е.В. Лечебный массаж. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 384 с.
6. Диагностика детей среднего и старшего возраста. Э.Д.Гейци. – Новосибирск: «БОРА-ПРЕСС», 2006. – 567с.

Оценочные материалы

Критерии оценки:

- Соблюдение правил пользования спортивным инвентарем;
- Умение самостоятельно выполнять комплекс заданий, упражнений;
- Умение работать в коллективе.

Параметры оценки:

Соблюдение правил пользования спортивным инвентарем:

Высокий уровень - имеет четкие спортивные умения и навыки (умеет правильно использовать спортивный инвентарь - гимнастические палки, мячи, скакалки, массажные ролики и т.д.); соблюдает правила техники безопасности при работе с инвентарем.

Оптимальный уровень - имеет отдельные спортивные умения и навыки (испытывает незначительные затруднения в отдельных случаях использования спортивного инвентаря), соблюдает правила техники безопасности.

Допустимый уровень - имеет слабые спортивные навыки (испытывает затруднения в использовании спортивного инвентаря) отмечаются единичные случаи нарушения правил техники безопасности.

Умение самостоятельно выполнять комплекс упражнений:

Высокий уровень – самостоятельно, без помощи педагога соблюдает последовательность и правильно выполняет упражнения, владеет комплексом упражнений.

Оптимальный уровень – соблюдает последовательность при выполнении упражнений, владеет комплексом упражнений, но допускает ряд мелких ошибок.

Допустимый уровень – выполняет комплекс упражнений, только с помощью педагога.

Умение работать в коллективе:

Высокий уровень – ребенок умело контролирует свои поступки, приводит к должному свои действия. Инициативен в общих делах. Способен, занять определенную позицию в конфликтной ситуации.

Оптимальный уровень – ребенок умело контролирует свои поступки, приводит к должному свои действиях, мало активен в общих делах.

Допустимый уровень - ребенок застенчив, постоянно находится под контролем из вне. В общих делах мало активен.

**Карта фиксации результатов выполнения
комплекса оздоровительных упражнений путем наблюдения**

№	Ф.И Ребенка	Параметры оценки														Уровень освоения программы
		Правила пользования спортивным инвентарем						Умение самостоятельно выполнять комплекс упражнений				Умение работать в коллективе				
		Умение самостоятельно организовать место занятий	Умение работать с гимнастическими палками, скакалками, мячами и т. д.	Соблюдение правил техники безопасности	Умение подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях	Умеет самостоятельно контролировать ход выполнения спортивных заданий и подводить итоги	Результат	Правильное выполнение элементов самомассажа	Правильное выполнение пальчиковой гимнастики	Правильное выполнение дыхательной гимнастики	Результат	Умеет самостоятельно организовать игру	Оказывает посильную помощь детям и педагогу на занятии	Умеет соблюдать дисциплину во время занятий, выполняет требование педагога или капитана команды	Результат	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
ИТОГО: высокий -		человек (%);		оптимальный -		человека (%);		допустимый		–		человек (%)				

Рабочая программа

1. Цель и задачи рабочей программы

Цель: Формирование у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни и потребности к самостоятельному труду.

Задачи:

1. обучить основам техники пальчиковой и дыхательной гимнастик, самомассажа;
2. привить навыки правильного выполнения физических упражнений;
3. обучить умению использовать спортивный инвентарь;
4. повысить физическую работоспособность через систему занятий, спортивных и досуговых мероприятий;
5. воспитать потребность в закаливании, правильной осанке, занятиях оздоровительной физкультурой;

2. Планируемые результаты. К концу обучения у выпускников должна быть развита физическая работоспособность, улучшена осанка, точность движений, привиты навыки правильного выполнения физических упражнений, трудолюбие, терпение, умение работать в коллективе.

В итоге качественного освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- правила пользования спортивным инвентарем;
- последовательность выполнения заданного комплекса упражнения и уметь правильно его выполнить.
- правила спортивных игр;
- правила поведения в коллективе;
- основы здорового образа жизни, правила техники безопасности во время занятия.

Уметь:

- применять правила пользования спортивным инвентарем;
- правильно выполнять упражнения пальчиковой, дыхательной гимнастики, самомассажа;
- самостоятельно организовать игру;
- самостоятельно выполнять разминочные и координационные упражнения.

3. Календарно-тематический план первый год обучения

Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Содержание занятия	Теория	Прак тика	Формы, методы	Формы контроля
план	факт							
Раздел 1. Организационное занятие. Введение 2 ч.								
		2 ч	1.1. Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	Организация групп. Знакомство с режимом работы, техникой безопасности	2 ч	-	Беседа, объяснение	Опрос
Раздел 2. Ходьба различными способами 10 ч.								
		3 ч.	2.1.Хотьба на пятках, на носках, с высоким поднимание колен	Разминка (ОРУ) Ходьба на пятках, на носках, с высоким подниманием колен. Подвижные игры. Имитация движений «Великаны», «Пингвин», «Лошадка», «Петух»	1	2	Разъяснение, беседа, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	2.2. Ходьба по массажным коврикам	Разминка (ОРУ) Ходьба с выпадами. Имитация движений «Силачи» Ходьба по массажным коврикам	-	2	беседа, показ, практическа я работа	Наблюдение
		3ч.	2.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием	Разминка (ОРУ) Прыжки с продвижением, перепрыгиванием. Имитация движений «Утенок», «Гуси».	1	2	беседа, показ, практическа я работа	Наблюдение
		2ч.	2.4. Упражнения с мячом	Разминка (ОРУ) Упражнения с мячом. Спортивная ходьба. Имитация движений «Спортсмены».	-	2	беседа, показ, практическа я работа	Наблюдение
Раздел 3. Формирование правильной осанки 10 ч.								
		2 ч.	3.1. Упражнения с предметом на голове	Разминка (ОРУ) Упражнение с предметом на голове. Игра «Совушка». Повороты головы на лево, на право. Игра «Эхо» - малой подвижности, на внимание.	-	2	Беседа, объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		5 ч.	3.2.Упражнения на	Разминка (ОРУ)	1	4	Беседа,	Наблюдение

			укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса	Упражнение на укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса» Игра «Силачи», «Флюгер», «Аист». Упражнения на восстановление дыхания.			объяснение, показ, практическая работа	
		3 ч.	3.3.Упражнения на гимнастической лестнице	Разминка (ОРУ) Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения мини-подтягивания, разогрев стоп, наклоны к стенке, приседания на перекладине. Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 4. Профилактика нарушения плоскостопия 8ч.								
		3 ч.	4.1 Упражнения на массажных ковриках	Разминка (ОРУ) Упражнения на массажных ковриках: «Косолапый мишка», «Ходим по- гусиному», «Перекаты стоп» Игра «Ну и шея у жирафа», «Африканские мартышки», «Цапля на болоте»	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	4.2 Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	Разминка (ОРУ) Упражнения на тренажере «Массажер стоп», ходьба по камушкам, ортопедическим дорожкам. Игра «Остов сокровищ».	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	4.3 Упражнения на тренажере «Степпер»	Разминка (ОРУ) Упражнения на тренажере «Степпер»:ходьба с заданиями для рук, ходьба руки за спиной, ходьба с изменением темпа.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	4.4 Упражнения на «Велотренажере»	Разминка (ОРУ)Упражнения на тренажере «Степпер»: ходьба с заданиями для рук, ходьба руки за спиной, ходьба с изменением темпа. Упражнения на велотренажере. Обучить детей езде на велосипеде. Игра «Гонка велосипедистов»	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1ч	Промежуточная	Выполнение заданного комплекса		1		Наблюдение

			аттестация	упражнений				
Раздел 5. Упражнения для укрепления мышц 8 ч.								
		3ч.	5.1 Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса	Знакомство с общеукрепляющими упражнениями Разминка (ОРУ) Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса: «Езда на велосипеде», «Пловец», «Котенок», «Ножницы». Игра «Официант», «Цепи», «Ловкач». Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
		2ч.	5.2 Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке	Разминка (ОРУ) Упражнения на гимнастической лестнице и скамейке: наклоны к стенке, приседания на перекладине, ползание на коленях держась руками за край скамейки, ползание на животе подтягиваясь руками. Упражнения на восстановление дыхания.	-	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
		3 ч.	5.3 Силовая гимнастика	Разминка (ОРУ) Силовая гимнастика: «пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, тренировка с гантелями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 6. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости 12ч.								
		3 ч.	6.1 Упражнения на равновесие	Знакомство с физическими качествами (ловкость, быстрота, равновесие) Разминка (ОРУ) Упражнения на равновесие: (ходьба по скамейке, по гимнастической палке, по шнуру) Игра «Бой петухов», «Змейка»	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение

		3 ч.	6.2 Ходьба с предметом на голове	Разминка (ОРУ) Упражнение с предметом на голове: мешочек с песком. Игра «Совушка». Повороты головы на лево, на право.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	6.3 Ползание, переползание, подползание	Разминка (ОРУ) Упражнения ползание, переползания, подползания через препятствие (через обруч, под скамейкой) Малоподвижная игра «Светофор» с карточками	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	6.4 Подвижные игры	Знакомство с различными подвижными играми. Разминка (ОРУ) Игра на скорость «Эстафета»	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		3 ч.	6.5 Упражнения на координацию движения	Разминка (ОРУ) Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями. Упражнения на восстановление дыхания	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 7. Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики бч.								
		2 ч.	7.1 Игровой стретчинг	Знакомство с различными физическими техниками, развивающими воображение и фантазию. Разминка (ОРУ) Игровой стрейчинг. Упражнения «Кошечка», «Топор», «Мельница», «Гора».	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	7.2 Упражнения на релаксацию	Разминка (ОРУ) Упражнения на релаксацию: «Кулачки», «Шалтай–балтай», «Улыбнись–рассердись», «Пружинки», «Кораблик».	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение

		3 ч.	7.3 Дыхательная гимнастика	Польза дыхательной гимнастика. Правила выполнения. Разминка (ОРУ) Разучивание комплекса дыхательной гимнастики	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 8. Упражнения с гимнастическими предметами бч.								
		2 ч.	8.1 Упражнения со скакалкой	Знакомство с гимнастическими предметами. Разминка (ОРУ) Упражнения со скакалкой (общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения в парах на координацию и укрепление мышечной массы)	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	8.2 Упражнение с обручем	Разминка (ОРУ) Упражнения с обручем (общеразвивающие упражнения с обручем, прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем).	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	8.3 Упражнения гимнастической палкой	Разминка (ОРУ) Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	8.4 Упражнения с мячом	Разминка (ОРУ) Упражнения с мячом (общеразвивающие упражнения с мячом, броски мяча различными способами, перекатывание мяча, прокатывание до цели, броски мяча в цель, упражнения в парах).	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение

Раздел 9. Досуговые спортивные мероприятия 4ч.								
		2 ч.	9.1 Спартакиада	Спартакиада: Прыжки с места.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	9.2 Веселые старты	Веселые старты: эстафеты. Подвижные игры.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1ч	Промежуточная аттестация	Выполнение заданного комплекса упражнений		1		Наблюдение
Итого		68 ч.			18	50		

Календарно-тематический план второй год обучения

Дата занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Содержание занятия	Теория	Прак тика	Формы, методы	Формы контроля
план	факт							
Раздел 1. Организационное занятие. Введение 2 ч.								
		2 ч	1.1. Вводное занятие: Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	Организация групп. Знакомство с режимом работы, техникой безопасности	2 ч	-	Беседа, объяснение	Опрос
Раздел 2. Формирование правильной осанки 10 ч.								
		3 ч.	2.1.Упражнения с предметом на голове	Разминка (ОРУ) Упражнение с предметом на голове. Игра «Совушка». Повороты головы на лево, на право. Игра «Эхо» - малой подвижности, на внимание.	1	2	Разъяснение, беседа, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	2.2. Упражнения на укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса	Разминка (ОРУ) Упражнение на укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса» Игра «Силачи», «Флюгер», «Аист». Упражнения на восстановление дыхания.	-	2	беседа, показ, практическа я работа	Наблюдение
		3ч.	2.3. Упражнения на гимнастической лестнице	Разминка (ОРУ) Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения мини-подтягивания, разогрев стоп, наклоны к стенке, приседания на перекладине. Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	беседа, показ, практическа я работа	Наблюдение
		2ч.	2.4. Упражнения с мячом	Разминка (ОРУ) Упражнения с мячом. Спортивная ходьба. Имитация движений «Спортсмены».	-	2	беседа, показ, практическа я работа	Наблюдение
Раздел 3. Ходьба различными способами 10 ч.								
		2 ч	3.1Хотьба на пятках, на носках, с высоким	Разминка (ОРУ) Ходьба на пятках, на носках,	-	2	Беседа, объяснение,	Наблюдение

			поднимание колен	с высоким подниманием колен. Подвижные игры. Имитация движений «Великаны», «Пингвин», «Лошадка», «Петух»			показ, практическая работа	
		5 ч.	3.2. Ходьба по массажным коврикам	Разминка (ОРУ) Ходьба с выпадами. Имитация движений «Силичи» Ходьба по массажным коврикам	1	4	Беседа, объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		3 ч.	3.3. Прыжки с продвижением, перепрыгиванием	Разминка (ОРУ) Прыжки с продвижением, перепрыгиванием. Имитация движений «Утенки», «Гуси».	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 4. Профилактика нарушения плоскостопия 10ч.								
		3 ч.	4.1 Упражнения на массажных ковриках	Разминка (ОРУ) Упражнения на массажных ковриках: «Косолапый мишка», «Ходим по- гусиному», «Перекаты стоп» Игра «Ну и шея у жирафа», «Африканские мартышки», «Цапля на болоте»	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		3 ч.	4.2 Упражнения на тренажере «Массажер стоп»	Разминка (ОРУ) Упражнения на тренажере «Массажер стоп», ходьба по камушкам, ортопедическим дорожкам. Игра «Остров сокровищ».	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	4.3 Упражнения при вальгусных стопах	Разминка (ОРУ) Упражнения на тренажере «Степпер»:ходьба с заданиями для рук, ходьба руки за спиной, ходьба с изменением темпа.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	4.4 Упражнения на	Разминка (ОРУ)Упражнения на тренажере «Степпер»:	-	2	Объяснение, показ,	Наблюдение

			«Велотренажере»	ходьба с заданиями для рук, ходьба руки за спиной, ходьба с изменением темпа. Упражнения на велотренажере. Обучить детей езде на велосипеде. Игра «Гонка велосипедистов»			практическая работа	
		1ч	Промежуточная аттестация	Выполнение заданного комплекса упражнений		1		Наблюдение
Раздел 5. Упражнения для укрепления мышц спины 10 ч.								
		3ч.	5.1 Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса	Знакомство с общеукрепляющими упражнениями Разминка (ОРУ) Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса: «Езда на велосипеде», «Пловец», «Котенок», «Ножницы». Игра «Официант», «Цепи», «Ловкач». Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
		4ч.	5.2 Упражнение на гимнастической лестнице и скамейке	Разминка (ОРУ) Упражнения на гимнастической лестнице и скамейке: наклоны к стенке, приседания на перекладине, ползание на коленях держась руками за край скамейки, ползание на животе подтягиваясь руками. Упражнения на восстановление дыхания.	-	4	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
		3 ч.	5.3 Силовая гимнастика	Разминка (ОРУ) Силовая гимнастика: «пальчиковая гимнастика», укрепление кистей, приседания с нагрузкой, тренировка с гантелями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 6. Развитие координационных и силовых движений, равновесия, быстроты, ловкости 12ч.								
		3 ч.	6.1 Упражнения на	Знакомство с физическими	1	2	Беседа,	Наблюдение

			равновесие	качествами (ловкость, быстрота, равновесие) Разминка (ОРУ) Упражнения на равновесие: (ходьба по скамейке, по гимнастической палке, по шнуру) Игра «Бой петухов», «Змейка»			Показ, практическая работа	
		3 ч.	6.2 Ходьба с предметом на голове	Разминка (ОРУ) Упражнение с предметом на голове: мешочек с песком. Игра «Совушка». Повороты головы на лево, на право.	1	2	Беседа, Показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	6.3 Ползание, переползание, подползание	Разминка (ОРУ) Упражнения ползание, переползания, подползания через препятствие (через обруч, под скамейкой) Малоподвижная игра «Светофор» с карточками	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	6.4 Подвижные игры	Знакомство с различными подвижными играми. Разминка (ОРУ) Игра на скорость «Эстафета»	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		3 ч.	6.5 Упражнения на координацию движения	Разминка (ОРУ) Упражнения на координацию движения, ходьба по веревке «внутренней стороной стопы», «перебором», ходьба по скамейке с опорой и без опоры, ходьба с препятствиями. Упражнения на восстановление дыхания	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 7. Упражнения с гимнастическим предметами бч.								
		2 ч.	7.1 Упражнения со скакалкой	Знакомство с гимнастическими предметами. Разминка (ОРУ) Упражнения со скакалкой (общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения в парах на	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение

				координацию и укрепление мышечной массы)				
		1 ч.	7.2 Упражнение с обручем	Разминка (ОРУ) Упражнения с обручем (общеразвивающие упражнения с обручем, прокатывание обруча в разных направлениях, прыжки через обруч, вращение обручем).	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		3 ч.	7.3 Упражнения с гимнастической палкой	Разминка (ОРУ) Упражнения с гимнастической палкой (наклоны с палкой вперед, назад, стороны, наклон с палкой вниз, вращающие упражнения, прыжки через палку, ходьба по палке в разных направлениях, упражнения на баланс, координацию).	1	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
Раздел 8. Знакомство с нетрадиционными видами гимнастики бч.								
		2 ч.	8.1 Игровой стретчинг	Знакомство с различными физическими техниками, развивающими воображение и фантазию. Разминка (ОРУ) Игровой стрейчинг. Упражнения «Кошечка», «Топор», «Мельница», «Гора».	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	8.2 Упражнения на релаксацию	Разминка (ОРУ) Упражнения на релаксацию: «Кулачки», «Шалтай-балтай», «Улыбнись-рассердись», «Пружинки», «Кораблик».	-	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	8.3 Дыхательная гимнастика	Польза дыхательной гимнастика. Правила выполнения. Разминка (ОРУ) Разучивание комплекса дыхательной гимнастики	1	1	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1 ч.	8.4 Пальчиковая гимнастика	Разминка (ОРУ) Упражнения пальчиковой	-	1	Объяснение,	Наблюдение

				гимнастики, разучивание комплексов упражнений.			показ, практическая работа	
Раздел 9. Досуговые спортивные мероприятия 4ч.								
		2 ч.	9.1 Спартакиада	Спартакиада: Прыжки с места.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		2 ч.	9.2 Веселые старты	Веселые старты: эстафеты. Подвижные игры.	-	2	Объяснение, показ, практическая работа	Наблюдение
		1ч	Промежуточная аттестация	Выполнение заданного комплекса упражнений		1		Наблюдение
Итого		72 ч.			18	54		

