

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Государственного бюджетного учреждения

Калининградской области

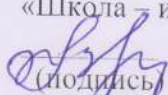
общеобразовательная организация

для обучающихся, воспитанников

с ограниченными возможностями здоровья

«Школа – интернат № 1»

/Н. Ю. Андреева/



(расшифровка подписи)

Приказ № 44-ОС/1 от «30 апреля» 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Автор-составитель:

Опалинская Оксана Эдуардовна,
учитель

Обсуждена и согласована на
Методическом объединении

Протокол № 4

от «29 апреля» 2020г.

Обсуждена и согласована на
Педагогическом совете

Протокол № 6

от «30 апреля» 2020г.

г. Калининград
2020 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовую базу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) «Крепыш» составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года «1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. №1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования».
6. Закон Калининградской области от 01.07.2013г. №241 «Об образовании в Калининградской области».
7. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018г. №87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области».
8. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей.
9. Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1».
10. Годовой календарный план-график ГБУ КО «Школы-интерната №1» на 2020-2021 уч. год.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Программа рассматривает и реализует комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Отличительные особенности программы

Программа заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса. Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10-14 лет. Состав группы постоянен. В группы обучающиеся набираются согласно состоянию здоровья. Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

В каникулярное время реализация программы осуществляется посредством организации самостоятельной индивидуальной проектной деятельности:

- Осенние каникулы: проект «Ловкий мяч» (Отработка навыка ловли и подачи мяча крупного размера (футбольный, баскетбольный)).
- Зимние каникулы: проект «Змейка» (Отработка навыка ходьбы в колонне).
- Весенние каникулы: проект «Право – лево» (Отработка координационных упражнений).
- Летние каникулы: проект «Утренняя зарядка» (Разучивание и самостоятельное выполнение комплекса утренней зарядки).

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия в кружке, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» является частью внеурочной деятельности.

Педагогическая целесообразность

Программа заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих физические качества, понятия о предварительной и исполнительной командах, предупреждение травм во время занятий, значение и основные правила закаливания, и других качеств воспитанников.

Цель:

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Формировать знания об основах физкультурной деятельности
- Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Развивающие:

- Развивать физические качества, укреплять здоровье,
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Принципы отбора содержания

Ориентируясь на решение задач, настоящая Программа в своём предметном содержании **направлена на:**

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с состоянием здоровья, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки), региональными климатическими условиями.
- Соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
- В расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
- 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.

Основные формы и методы

Образовательный процесс в целом имеет развивающий характер, он направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей. Достижение обучающимися определенного

уровня компетенций должно быть средством разностороннего развития ребенка и его способностей.

Ведущие принципы обучения физической культуре:

1. Индивидуальный подход;
2. Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).
3. Использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся, развивающих их устную и письменную речь и формирующих необходимые учебные навыки.
4. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; личностно-ориентированные; ИКТ.

Планируемые результаты

Минимальный уровень: (могут освоить воспитанники, обучающиеся со слабой двигательной активностью, нарушением координации движения, повышенной мышечной утомляемостью, с частым пропуском занятий из-за болезни и слабыми медицинскими показаниями).

- Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Иметь представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа).

Достаточный уровень:

- Знать о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Содержание Программы 1 год обучения (68 часов, 1 час в неделю)

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на

месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для расслабления мышц. Приемы само расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиванием расслабленными конечностями.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- Оказание помощи одноклассникам;
- Знание спортивных команд.

Познавательные:

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений;
- Правильное применение и исполнение спортивных команд.

Коммуникативные:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной – спортивной деятельности;
- Владение умением просить помощь и принимать ее.

Регулятивные:

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

Количество часов – 34 ч.

В неделю – 1 час

№	Название раздела, темы	Всего часов	Из них			Формы аттестации, контроля
			теория	практика	Сам. подг.	
1	Вводный урок.	1	1			Комбинированная
2	Знакомство с комплексом упражнений №1.	2	1	1		Комбинированная
3	Проведение комплекса упражнений №1 со сменой ведущего.	6		6		Комбинированная
4	Знакомство с комплексом упражнений №2.	2	1	1		Комбинированная
5	Проведение комплекса упражнений №2 со сменой ведущего.	5		5		Комбинированная
6	Знакомство с комплексом упражнений №3.	2	1	1		Комбинированная
7	Проведение комплекса упражнений №3 со сменой ведущего.	8		8		Комбинированная
8	Знакомство с комплексом упражнений №4.	2	1	1		Комбинированная
9	Проведение комплекса упражнений №4 со сменой ведущего.	6		6		Комбинированная
	Итого:	34	5	29		

Календарный учебный график

№	Форма занятия	Раздел. Тема	Кол-во часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	Занятие	Собрание участников, инструктаж по правилам безопасности.	1	Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Упражнение на расслабление мышц.	Спортивный зал	Комбинированная

				Упражнения на восстановление дыхания.		
2	Занятие	Знакомство с комплексом упражнений №1	2	<p>Подготовительная (разминка) Ходьба Упражнение «Медведь косолапый»</p> <p>Основная Бег по кругу Бег змейкой Построение в рассыпную. Танцевальные движения – 1 мин. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, налево, вниз. И.п. – то же. наклон вперед, руки в стороны. и.п. (голову вниз не опускать). Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа «Плечи». Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное упражнение: «Ёжик». Ходьба как «слонята». «Бабочки» «Паровозик». Игровое упражнение «Тянем репку».</p> <p>Релаксация: «Цветок распустился».</p>	Спортивный зал	Комбинированная
3	Занятие	Проведение комплекса упражнений №1 со сменой ведущего	6	<p>Подготовительная (разминка) Ходьба Упражнение «Медведь косолапый»</p> <p>Основная Бег по кругу</p>	Спортивный зал	Комбинированная

				<p>Бег змейкой Построение врассыпную. Танцевальные движения – 1 мин. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. И.п. – то же. наклон вперед, руки в стороны. и.п. (голову вниз не опускать). Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. наклон в сторону с шагом, одна рука вверх. и.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа «Плечи», Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Бег на месте Дыхательное упражнение: «Ёжик». Ходьба как «слонята». «Бабочки» «Паровозик». Игровое упражнение «Тянем репку».</p>		
4	Занятие	Знакомство с комплексом упражнений №2.	2	<p>Подготовительная (разминка) Ходьба по кругу. Упражнение «Лисичка». Ходьба змейкой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперед-вниз, руки вниз, покачать руками.</p>	Спортивный зал	Комбинированная

				<p>Основная Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упражнение «Волна». Махи ногой вперёд, руки на поясе. Дыхательное Упражнение «Паровозик».</p> <p>Бег и прыжки Подскоки на месте, руки на поясе. Бег на месте. Дыхательное Упражнение «Гуси шипят».</p> <p>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. И.п.: стоя на четвереньках. Упражнение «Кошечка». И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой.</p> <p>Заключительная Релаксация: «Сказка».</p>		
5	Занятие	Проведение комплекса упражнений №2 со сменой ведущего	5	<p>Подготовительная (разминка) Ходьба по кругу. Упражнение «Лисичка». Ходьба змейкой И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками.</p> <p>Основная</p>	Спортивный зал	Комбинированная

				<p>Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упражнение «Волна».</p> <p>Махи ногой вперёд, руки на поясе. Дыхательное Упражнение «Паровозик».</p> <p>Бег и прыжки</p> <p>Подскоки на месте, руки на поясе.</p> <p>Бег на месте. Дыхательное Упражнение «Гуси шипят».</p> <p>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа</p> <p>И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. И.п.: тоже</p> <p>Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. И.п.: стоя на четвереньках. Упражнение «Кошечка». И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой.</p> <p>Заключительная</p> <p>Релаксация: «Сказка».</p>		
6	Занятие	Знакомство с комплексом упражнений №3.	2	<p>Подготовительная (разминка)</p> <p>Ходьба.</p> <p>Упражнение «Лошадки».</p> <p>Подскоки, руки на поясе.</p> <p>Бег врассыпную. Бег по кругу.</p> <p>Построение врассыпную</p> <p>Основная</p> <p>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2. Переменное поднятие правого и левого плеча.</p> <p>3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</p> <p>4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</p> <p>5. Повороты вправо, влево,</p>	Спортивный зал	Комбинированная

				<p>руки вниз.</p> <p>6.Круговые движения прямыми руками.</p> <p>7. Упражнение «Достань носочки» (колени не сгибать).</p> <p>Бег и прыжки</p> <p>Прыжки на правой (левой) ноге.</p> <p>Бег врассыпную. Упражнение на дыхание «Шар лопнул».</p> <p>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа</p> <p>Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</p> <p>И.п. – то же. Упражнение «ножницы».</p> <p>И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой.</p> <p>Стоя на коленях. Махи ногой назад.</p> <p>Заключительная</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>		
7	Занятие	Проведение комплекса упражнений №3 со сменой ведущего	8	<p>Подготовительная (разминка)</p> <p>Ходьба.</p> <p>Упражнение «Лошадки».</p> <p>Подскоки, руки на поясе.</p> <p>Бег врассыпную. Бег по кругу.</p> <p>Построение врассыпную</p> <p>Основная</p> <p>1.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2.Переменное поднятие правого и левого плеча.</p> <p>3.Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.</p> <p>4.Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).</p> <p>5.Повороты вправо, влево, руки вниз.</p> <p>6.Круговые движения прямыми руками.</p> <p>7. Упражнение «Достань носочки» (колени не сгибать).</p> <p>Бег и прыжки</p> <p>Прыжки на правой (левой) ноге.</p>	Спортивный зал	Комбинированная

				<p>Бег врассыпную. Упражнение на дыхание «Шар лопнул».</p> <p>Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа</p> <p>Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.</p> <p>И.п. – то же. Упражнение «ножницы».</p> <p>И.п. – то же. Упражнение «велосипед».</p> <p>Лежа на боку. Махи прямой ногой.</p> <p>Стоя на коленях. Махи ногой назад.</p> <p>Заключительная</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон».</p>		
8	Занятие	Знакомство с комплексом упражнений №4.	2	<p>Подготовительная (разминка)</p> <p>Ходьба по кругу.</p> <p>Ходьба с заданием для рук.</p> <p>Упражнение «Пингвин».</p> <p>Упражнение «Лошадки».</p> <p>Подскоки.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>Основная</p> <p>Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</p> <p>Руки вверх попеременно, с хлопком.</p> <p>Руки вниз попеременно, ладонями вниз. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>Руки у плеч, наклоны вперёд.</p> <p>«Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</p> <p>Бег и прыжки</p> <p>Прыжки с касанием бедра.</p> <p>Руки на поясе, в стороны, вверх.</p> <p>Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</p> <p>Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p>	Спортивный зал	Комбинированная
9	Занятие	Проведение	6	Подготовительная	Спортив	Комбини

		<p>комплекса упражнений №4 со сменой ведущего</p>	<p>(разминка) Ходьба по кругу. Ходьба с заданием для рук. Упражнение «Пингвин». Упражнение «Лошадки». Подскоки. Бег врассыпную. Построение врассыпную. Основная Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. Руки вверх попеременно, с хлопком. Руки вниз попеременно, ладонями вниз. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Руки у плеч, наклоны вперёд. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. Бег и прыжки Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. Бег вперёд, назад, руки за головой. Бег вокруг себя. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p>	<p>ный зал</p>	<p>роvanная</p>
--	--	---	--	----------------	-----------------

Диагностика ЗУН воспитанников кружка «Крепыш»

№	ФИ ребенка	техники		проводить занятия на занятиях кружка		выполнять страховки и самостраховки		элементарных комплексов упражнений		техники основных упражнений		спортивного инвентаря		уровень %	
		Знание безопасности	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
	Средний балл														

НИЗКИЙ -Н- результативность трудовой деятельности низкая, требуются указания, прямая помощь взрослого в выполнении трудовых действий.

СРЕДНИЙ -С- труд ребёнка результативен при небольшой помощи взрослых; у ребёнка выражено стремление к самостоятельности.

ВЫСОКИЙ -В- ребёнок полностью самостоятелен в деятельности. Труд результативен

Материально-техническое обеспечение

1. Конь гимнастический 1шт.
2. Мост гимнастический подкидной 1шт.
3. Мат поролоновый 3шт.
4. Скакалка гимнастическая 3шт.
5. Скамейка гимнастическая, 4шт.
6. Стенка гимнастическая, 6шт.
7. Мячи в ассортименте: (мяч баскетбольный 5шт, мяч футбольный 4шт, мяч волейбольный 3шт, мяч теннисный 6шт.).
8. Беговая дорожка 4шт.
9. Тренажер «Профи» 1шт.
10. Тренажер «Фитнес» 1шт.
11. Тренажер «Комплексный» 1шт.
12. Тренажер «Для подкачки мышц пресса» 1шт.

Список литературы

Нормативные правовые акты

Федеральный уровень:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года « 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018г. №298н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Региональный уровень:

1. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. №1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования».
2. Закон Калининградской области от 01.07.2013г. №241 «Об образовании в Калининградской области».
3. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018г. №87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области».
4. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей.

Для педагога

1. Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич издательство, М: «Просвещение» 2009г
2. Кальниболоцкий В.А. Лечебная физкультура при деформирующем артрозе тазобедренного сустава Статья опубликована в журнале: Здоровье. — 2012.
3. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки: Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации Учебно-методическое пособие для врачей и инструкторов лечебной физкультуры. — 2-е изд. — Минск: НМЦентр, 2010.
Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей Просвещение, 2015.
4. Кузнецов И. В. Что такое остеохондроз? Как его вылечить? Как избежать его появления? 2015.
5. Мандриков В.Б., Аристакесян В.О., Мицулина М.П. Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата
а. Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2013
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика
а. Ростов на Дону: Феникс, 2012.
7. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздательство 2010.
8. Попов С.Н. Лечебная физическая культура Академия, 2014. (Высшее профессиональное образование).

Прозито, пронумеровано кол-во листов

Евнуриева НУ

(подписано)

Директор ТБУ КО «Школа-интернат № 1»

Н.Ю. Андрушева

20.02.2011

(дата)

