

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

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «30» августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор ГБУ КО «Школа-интернат №1»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю.Андреева  
«30» августа 2022 г.

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Шаг вперед»**

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

Автор-составитель:  
Опалинская Оксана Эдуардовна,  
учитель

г. Калининград, 2022 год

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг вперед» имеет физкультурно–спортивную направленность.

**Актуальность программы** в том, что занятия физкультурно-спортивной направленности позволяют ребенку развивать не только физические качества, но и способствуют оздоровлению организма, а также развивают творческие способности, формируют красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У обучающихся укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий занимающиеся избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- нравственность – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- волевые проявления – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- отношение к труду – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- здоровый образ жизни – соблюдение оптимально здорового режима (занятий, питания, отдыха);
- мировоззрение – высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено не только физическое, но и духовно-нравственное воспитание обучающихся средствами физической культуры и спорта.

**Отличительной особенностью** программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения обучающихся через особые формы двигательной активности (изучение простейших физических движений);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации занимающихся и способность на определенном этапе изучения физических упражнений;
- формирование у обучающихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при выполнении совместных упражнений и игр.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 7 до 13 лет.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## **Объём и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 33 часа.

## **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Специального отбора детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Весёлая гимнастика» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия в кружке, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК. Состав групп 10-12 человек.

## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 33 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 35 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 1 час. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

## **Педагогическая целесообразность**

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние обучающихся и способствует укреплению здоровья. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения, представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций. В работе с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) педагог:

- учитывает принципы индивидуально-дифференцированного подхода;
- предотвращает утомление детей во время занятий, используя для этого разнообразные средства;
- использует методики и технологии, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность занимающихся и формировать необходимые навыки деятельности;

- уделяет постоянное внимание коррекции всех видов деятельности занимающегося;
- проявляет во время работы с детьми педагогический такт; поощряет их малейшие успехи.

### **Практическая значимость**

Разработанная программа может применяться учителями для содействия физического развития обучающихся, при организации занятий среди детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

### **Цель программы:**

- содействие физическому развитию обучающихся;
- создание благоприятных условий для личностного развития, приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

### **Задачи программы:**

#### **1. Образовательные:**

- обучать основам здорового образа жизни;
- овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;
- формировать необходимые знания в области физической культуры;

#### **2. Развивающие и оздоровительные:**

- способствовать нормальному росту, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, укреплению здоровья обучающихся;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- повышать физиологическую активность всех систем организма, содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности;
- повышать физическую подготовленность обучающихся.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их оздоровления и укрепления здоровья;
- способствовать профилактике асоциального поведения;

- содействовать воспитанию волевых, дисциплинированных, социально - активных и ответственных обучающихся;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

### **Основные формы и методы**

Основной формой организации обучения является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

### **Принципы отбора содержания**

В зависимости от цели и задач используются комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, оздоровительной.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, оздоровительной.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные занимающиеся получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

При занятиях в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

**Занятия по типу могут быть:**

- практические;
- теоритические;
- комбинированные;
- тренировочные;
- контрольные.

**Формы проведения занятий:**

- классическое;
- сюжетное;
- занятие – игра;
- праздники и развлечения.

**Структура занятия предусматривает три части:** подготовительную, основную и заключительную.

**Планируемые результаты:**

**Образовательные**

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- имеет представление о здоровом образе жизни

**Развивающие:**

- гармоничное физическое развитие в процессе организации занятий с использованием приемов (элементов) различных направлений оздоровительных гимнастик (дыхательной гимнастики, спиральной гимнастики и др.).

**Воспитательные:**

- проявляет стремление к занятиям физической культурой;
- проявляет настойчивость в достижении цели, стремление к получению правильности выполнения физических упражнений;
- проявляет желание научиться творческому самовыражению посредством двигательных действий.

Обучая школьников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении спортивно - подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Умеют выполнять комплексы физических упражнений с предметами и без предметов согласно возрасту, а также двигательные задания по креативной гимнастике, ритмопластике и т.д.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

Оценка производится учителем в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) необходимо использовать исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (построена на особенности каждого занимающегося и его развития);
2. Оптимизации работы с группой занимающихся. Данное мероприятие дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития обучающихся на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за занимающимися. Мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии обучающихся. Мониторинг физической подготовленности школьников представлен в таблице.

#### **Формы подведения итогов:**

- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие.

#### **Формы аттестации**

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в форме мониторинга. А также в конце года готовится отчетное занятие.

#### **Оценочные материалы**

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

**Тест на гибкость** – занимающимся предлагается выполнить следующие упражнения:

«складка» и.п. – сед ноги вместе наклон вперед, коснуться головой ног. (ноги прямые);

и.п. – сед ноги врозь, наклон в сторону к правой и левой ноге (коснутся головой ноги);

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

**Состояние мышечного тонуса** – определяется выполнением следующих упражнений:

«уголок» - и.п. сед на полу, приподнять ноги от пола на 20 см и удержать в этом положении.

«стойка» - и.п. стоя носок ноги, стоящий сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди, спина прямая, руки вверх, пальцы в «замок». Удержать и.п. Задание выполняется с открытыми глазами. Время упражнения равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

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

**Низкий уровень.** Занимающийся, допускает ошибки в основных элементах физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений.

Допускает нарушение правил в играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**Средний уровень.** Занимающийся технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Высокий уровень.** Занимающийся результативно, уверенно, выполняет физические упражнения. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

№	Название темы, раздела	Учебный план			Форма аттестации/ контроля
		Количество часов		Всего	
		Теория	Практика		
1	Введение. Гигиенические основы занятий	1	0	1	Фронтальная, групповая/текущий
2	Упражнения для формирования правильной осанки	1	4	5	Игра. Фронтальная, групповая/текущий
3	Упражнения для развития	-	5	5	Игра. Фронтальная,



	гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника				групповая/текущий
4	Дыхательные упражнения, упражнения для глаз	-	4	4	Игра. Фронтальная, групповая/текущий
5	Профилактика плоскостопия	1	4	5	Игра, эстафета. Фронтальная, групповая/текущий
6	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы, элементы самомассажа	-	4	4	Игра. Фронтальная, групповая/текущий
7	Музыкально- ритмические игры, ритмопластика.	-	4	4	Танцевальная композиция. Фронтальная, групповая/текущий
8	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата.	1	4	5	Игра. Фронтальная, групповая/текущий
9	Отчетное занятие.	-	1	1	Фронтальная, групповая/текущий
	Итого	3	31	34	

### **Содержание Программы (33 часа, 1 час в неделю)**

**Программа состоит из следующих разделов:**

Раздел 1. Введение. Гигиенические основы занятий

Раздел 2. Упражнения для формирования правильной осанки

Раздел 3. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника

Раздел 4. Дыхательные упражнения, упражнения для глаз

Раздел 5. Профилактика плоскостопия

Раздел 6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы, элементы самомассажа

Раздел 7. Музыкально-ритмические игры, ритмопластика.

Раздел 8. Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата.

Содержание занятий способствует физическому и психологическому развитию занимающихся. Каждое занятие представляет собой интеграцию различных видов деятельности: познавательной, физкультурной. Распределение материала в учебном процессе осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся: постоянное переключение с одного вида деятельности на другой способствует поддержанию активного внимания каждого обучающегося к учебному материалу на протяжении всего занятия. Основным методом обучения является игра. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого занимающегося.

### Содержание программы

Номер занятия	Тема занятия	Содержание
№ 1	Введение. Гигиенические основы занятий.	Правила личной гигиены. О пользе занятий физическими упражнениями.
№ 3, 4, 17, 18, 24	Упражнения для формирования навыков правильной осанки.	Упражнения в положении стоя и сидя, лежа. Упражнения «Буратино». Понятие правильности выполнения упражнений. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения с предметами для формирования навыков правильной осанки. Игровые упражнения на укрепление осанки.
№ 9, 23, 29, 32	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.	Сформировать понятие части тела человека. Упражнения в положении лежа и сидя. Упражнения с предметами, ходьба с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи и т.д. Перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки, перекаты со спины на живот и обратно. Колено – локтевое ползание по прямой и «змейкой».
№ 6, 8, 10, 16	Дыхательные упражнения, упражнения для глаз	Польза дыхательных упражнений. Система дыхательных упражнений Стрельниковой. Комплексы упражнений для глаз (закрытыми и открытыми глазами).
№ 5, 7, 20, 26, 27	Профилактика плоскостопия	Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам и т.д. Упражнения с активным вытягиванием носков Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом

		ими разных мелких предметов. Поднимание и опускание на носках из различных и.п. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, по канату, положенному на пол. «Полоса здоровья» по показу учителя. Коррекционные упражнения с мячами-ежиками.
№ 11, 13, 22, 28,	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Упражнения в и.п. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой» Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Специально упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения из различных и.п. на полу.
№ 12, 15, 19, 31,	Музыкально-ритмические игры, ритмопластика	Музыкальные игры (сюжетные), ритмопластика. Разучивание комплексов физических упражнений под музыку.
№ 2, 14, 21, 25, 30	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата, элементы самомассажа	Комплекс гимнастических упражнений с предметом. Упражнения на равновесия, игры: «Посмотри и повтори», «Трудный переход». Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поглаживания живота, шеи.
№ 33	Отчетное занятие	В группах занимающихся

## Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа, презентация	1	<p><b>Тема занятия: Введение. Гигиенические основы занятий.</b> Приветствие, организация начала занятия. «Правила техники безопасности».</p> <p>Основные виды ходьбы, прыжки, ходьба друг за другом. Упражнения под музыку с показом учителя. Рассказ о правилах техники безопасности на уроках. Гигиенические основы занятий. Правила личной гигиены. О пользе занятий физическими упражнениями.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
2	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата, элементы самомассажа</b> Приветствие, организация начала занятия. Мониторинг согласно разработанной программы.</p> <p>Упражнения в ходьбе.</p> <p>Перешагивание через предметы (мячи, скакалки, кубики и др.)</p> <p>Упражнения в прыжках.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

				Упражнения для развития координации. <b>Комплекс №1</b> (с мячом). Отбивать мяч двумя, правой, левой рукой. Подведение итогов.		
3	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</b> Приветствие, организация начала занятия Упражнения «Буратино» у стенки. Понятие о правильности выполнения упражнений. Упражнения для формирования навыков правильной осанки. <b>Комплекс № 2</b> (с гимнастической палкой). Игра на внимание «Делай как я» Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
4	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</b> Приветствие, организация начала занятия Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. Повторение <b>комплекса № 2</b> с гимнастической палкой. Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

5	сентябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Профилактика плоскостопия</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Профилактика плоскостопия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>«Полоса здоровья» по показу учителя.</p> <p>Коврики массажные, полусферы балансировочные, гимнастический мат, балансировочные платформы "Речные камни".</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
6	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Дыхательные упражнения, упражнения для глаз</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнения в прыжках. <b>Комплекс №3.</b> (дыхательные упражнения).</p> <p><b>Комплекс №4.</b> (упражнения для глаз)</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
7	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Профилактика плоскостопия</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Профилактика плоскостопия.</p> <p>Упражнения с активным вытягиванием носков. Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, платочков).</p> <p>Поднимание и опускание на носках из</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

				различных и.п. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, по канату положенному на пол. Коррекционные упражнения с мячами-ежиками. Подведение итогов.		
8	октябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Дыхательные упражнения, упражнения для глаз</b> Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. Повторить комплекс №3. (дыхательные упражнения). Повторить комплекс №4. (упражнения для глаз) Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
9	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.</b> Приветствие, организация начала занятия. Понятие части тела человека. Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. <b>Комплекс №5.</b> Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
10	ноябрь	Учебно-тренировочное	1	<b>Тема занятия: Дыхательные упражнения, упражнения для глаз</b>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

		е занятие		<p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>Перешагивание через предметы (мячи, скакалки, кубики и др.).</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Повторить <b>комплекс №3.</b> (дыхательные упражнения).</p> <p>Повторить <b>комплекс №4.</b> (упражнения для глаз)</p> <p>Малоподвижная игра «Пузырь»</p> <p>Подведение итогов.</p>		
11	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>Перешагивание через предметы (мячи, скакалки, кубики и др.).</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы «Мороженое», «Любопытная Варвара».</p> <p>Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит».</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий



12	Ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Музыкально-ритмические игры, ритмопластика</b> Приветствие, организация начала занятия. Ритмопластика «Домики». Музыкально-ритмическая игра «Замри». Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
13	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</b> Приветствие, организация начала занятия. Перешагивание и перепрыгивание через предметы (мячи, скакалки, кубики и др.). Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы «Мороженое», «Любопытная Варвара». Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит». Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
14	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата, элементы самомассажа</b> Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. Упражнения для развития координации.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

				Повторить <b>комплекс №1</b> (с мячом). Подведение итогов.		
15	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Музыкально-ритмические игры, ритмопластика</b> Приветствие, организация начала занятия. Музыкальные игры (сюжетные) «Мышка и кошка». Ритмопластика «Кот». Музыкально-ритмическая игра «Замри».. Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
16	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Дыхательные упражнения, упражнения для глаз</b> Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Перешагивание через предметы (мячи, скакалки, кубики и др.). Упражнения в прыжках. Повторить <b>комплекс №6</b> (дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой). Повторить <b>комплекс №4.</b> (упражнения для глаз). Закрепление пройденного материала Малоподвижная игра «Пузырь» Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
17	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</b>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>Приветствие, организация начала занятия</p> <p>Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</p> <p>Повторение <b>комплекса № 2</b> с гимнастической палкой под счет.</p> <p>Подведение итогов.</p>		
18	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по полу, канату, дорожке «массажной» с разным положением рук (на поясе, в стороны).</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, с перешагиванием через препятствия.</p> <p>Игровые упражнения на укрепление осанки. «Река, берег, парус». «Елочки»..</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
19	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Музыкально-ритмические игры, ритмопластика</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Музыкальные игры (сюжетные) «Мышка и кошка». Ритмопластика «Кот». Музыкально-ритмическая игра «Замри».</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

20	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Профилактика плоскостопия</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Профилактика плоскостопия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>«Полоса здоровья» по показу учителя.</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
21	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата, элементы самомассажа</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнения для развития координации.</p> <p>Повторить комплекс №1(с мячом).</p> <p>Выполнять со сменой ведущего.</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
22	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Упражнения для развития координации.</p> <p>Повторить комплекс №1(с мячом).</p> <p>Выполнять со сменой ведущего.</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

23	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Повторить <b>Комплекс №5.</b></p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
24	март	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для формирования навыков правильной осанки.</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия.</p> <p>Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по полу, канату, дорожке «массажной» с разным положением рук (на поясе, в стороны).</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, с перешагиванием через препятствия.</p> <p>Игровые упражнения на укрепление осанки. «Река, берег, парус», «Елочки».</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
25	март	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата, элементы самомассажа</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения на равновесия,</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

				<p>игры. «Трудный переход», «Посмотри и повтори». Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поглаживания живота, шеи.</p> <p>Подведение итогов.</p>		
26	март	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Профилактика плоскостопия</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения с активным вытягиванием носков. Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, платочков). Поднимание и опускание на носках из различных и.п. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, по канату положенному на пол. Коррекционные упражнения с мячами-ежиками.</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
27	март	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Профилактика плоскостопия</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения с активным вытягиванием носков. Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей,</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

				палочек, платочков). Поднимание и опускание на носках из различных и.п. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, по канату положенному на пол. «Полоса здоровья» по показу учителя. Коррекционные упражнения с мячами-ежиками. Подведение итогов.		
28	март	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы</b> Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. Специально упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника Повторить <b>Комплекс №7</b> . Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
29	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.</b> Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе. Упражнения в прыжках. Упражнения с предметами, ходьба с перешагиванием через веревочку,	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

				кубики, мячи и т.д. Перекаты со спины на живот и обратно. Колено – локтевое ползание прямо и «змейкой». Подведение итогов.		
30	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата, элементы самомассажа</b> Приветствие, организация начала занятия. Упражнения на равновесия, игры. «Трудный переход», «Посмотри и повтори». Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поглаживания живота, шеи. Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
31	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	<b>Тема занятия: Музыкально-ритмические игры, ритмопластика</b> Приветствие, организация начала занятия. Ритмопластика «Домики». Музыкально-ритмическая игра «Замри». Подведение итогов.	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий



32	май	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.</b></p> <p>Приветствие, организация начала занятия. Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнения в прыжках.</p> <p>Повторить <b>Комплекс №5</b>. Мониторинг согласно разработанной программы.</p> <p>Подведение итогов.</p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий
33	май	Учебно-тренировочное занятие	1	<p><b>Тема занятия: Отчетное занятие</b></p>	спортивный зал	Фронтальная, групповая/текущий

## **Организационно-педагогические условия реализации, адаптированной дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2019 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Кадровое обеспечение**

Качество реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается за счет наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого кружка. Педагогом должны быть пройдены курсы повышения квалификации в сфере дополнительного образования.

### **Методическое обеспечение**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№	Раздел, тема занятия	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно – воспитательной работы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Ведение	Беседа	Словесный метод (беседа, диалог)	Инструктаж по технике безопасности	Опрос
2	Выполнение технических приемов	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения)	Наблюдение педагога
3	Учебно-тренировочн	Игра	Фронтальный и групповой	Спортивный инвентарь,	Самоанализ по итогам

	ое занятие		методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков	спортивные снаряды	участия в играх
--	------------	--	---	--------------------	-----------------

### Материально-техническое обеспечение

Основное оборудование	Основное оснащение
1. Компьютер -1 шт.	1. Комплект мягкого модуля
2. Музыкальный центр – 1 шт.	2. Платочки -15 шт.
3 .USB, диски	3. Гимнастические палки -6 шт.
	4. Канат -1 шт.
	5. Мячи -15 шт.
	6. Обручи – 10 шт.
	7. Ленточки -15 шт.
	8. Дорожка «массажная» - 1 шт.
	9. Набор «Следочки-Ладочки» -1 шт.
	10. Мячи - «ежики» – 10 шт.
	11. Полусфера балансировочная- 6 шт.
	12. Коврики массажные – 8 шт.
	13. Балансировочные платформы "Речные камни" – 6 шт.
	14. Мешочки с песком – 12 шт.
	15. Подушка воздушная -2 шт.
	16. Скакалки гимнастические – 15 шт.

### 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 «Санитарно-эпидемиологические 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. Н.Г. Коновалова «Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного возраста и младшего школьного возраста», Учитель, 2015.
2. Н.В. Нищева «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
3. Н.Н. Гладышева Игровой комплект «Физкультура в играх», Учитель, 2015г.
4. Н.Н. Ефименко ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Двигательно-игровая деятельность. Москва, Дрофа, 2014
5. Н.Н. Ефименко ФГОС: от задачи-к результату. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Москва, Дрофа, 2014
6. Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Комплексы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
7. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2006.
8. В.И. Лях «Мой друг – физкультура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение», 2006
9. Н.Г. Соколова «Практическое руководство по детской лечебной физкультуре» Ростов на Дону «Феникс», 2007

## Приложение

### Упражнения для развития координации. Комплекс №1(с мячом).

1. И.п.: стойка, мяч внизу;  
1 –подняться на носки, мяч вверх;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же.
2. И.п.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.  
1-наклон вперед, положить мяч на пол;  
2-выпрямиться, развести руки в стороны;  
3-наклон вперед, взять мяч;  
4-и.п.
3. И.п.- о.с., мяч сверху:  
1 - мяч назад;  
2 – и.п.;  
3- тоже.
4. И.п.: стойка, мяч вниз;  
1 – выпад правой вперед, мяч вверх;  
2 – и.п.;  
3–4 – то же с левой.
5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;  
1 – наклон вперед – положить мяч;  
2 – стойка ноги врозь, руки вверх;  
3 – наклон вперед – взять мяч;  
4– и.п.
6. И.п.: сед в упоре сзади, мяч зажат стопами:  
1- согнуть ноги в коленном суставе и подтянуть мяч к себе;  
2-и.п.;  
3-4 - тоже
7. И.п.: лежа на животе, мяч сверху:  
1- прогнуться, мяч за голову;  
2- и.п.

### Упражнения для формирования навыков правильной осанки. Комплекс № 2 (с гимнастической палкой).

1. И. п. - ноги на ш. стопы, палка в опущенных руках.

- 1-2- поднять палку вверх, согнув руки за голову;
- 3-4-и. п.
2. И. п. - ноги на ш. плеч, палка за головой. 1-2-повороты вправо;
- 3-4-и. п. (тоже влево)
3. И. п. – ноги на ш. плеч, палка зажатая в локтях. 1-наклон вперёд с прямой спиной. 2-и. п.
4. И. п. – сидя палка на лопатках. Наклониться вперед, выпрямив руки вперед; вернуться в и. п.
5. И. п. –лежа на животе , ноги вместе, палка на лопатках. 1-2 – одновременно подъем рук и ног 3-4 и. п.
6. И. п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и. п. Спина прямая.
7. Палка на полу, прыжки через палку.
8. И.п. ноги на ш. плеч, палка внизу.
- 1-2- подъем на носки, палка вверх;
- 3-4- и.п.

### **Дыхательные упражнения. Комплекс № 3.**

И.п. – стоя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

И.п. - стоя, руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперёд-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом.

И.п. – лежа на спине. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается.

И.п. – сидя, туловище расслаблено. Вдох носом, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 с. Выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Польза дыхательных упражнений.

### **Упражнения для глаз. Комплекс № 4.**

1.«Глазки». Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы. Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз, и всё сначала.

Быстро, быстро поморгай –

Отдых глазкам своим дай!

2. «Ветер». Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз)  
Деревца все выше, выше. ( Встают и глаза поднимают вверх).

3. «Бабочка». Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее). И вдруг проснулся (Поморгать глазами). Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки). Встрепенулся, потянулся. (Руки согнуты в стороны, зажмурить глаза). Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

### **Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.**

#### **Комплекс №5.**

1. «Выпады в сторону»

1. И.п. – широкая стойка.
2. 1-2- выпад на правую ногу, руки на колено
3. 3-4 – «пружинка»
4. 5-8 – тоже на другую ногу.

2.«Кошечка».

И. п. – встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). Задержаться нужное время. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).

3. «Складка»

И.п. – сидя, ноги прямые.

1-3-максимальный наклон туловища вперед (зафиксировать положение)  
4– и.п.

4.«Скручивание»

И.п.-сидя, ноги прямые.

1-3- повернуть туловище вправо, ладони при этом стремиться поставить назад, (зафиксировать положение).  
4- и.п.

### **Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой.**

#### **Комплекс №6**

1. И. п.- стоя, ноги чуть уже ширины плеч.

1-2-повернуть голову вправо (шумный, короткий вдох носом).  
3-4-тоже в другую сторону.

2. И.п.- стоя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

1-3- руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом.

4-и.п.

3.И.п.-стоя, раскрыть ладони вперед, локти опущены, руки не отводите от тела.

1- шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки.

2- выдох разжать кулаки, расслабить пальцы.

### **Упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника Комплекс № 7.**

И.п.- лежа на спине, руки - в сторону, ладонями вниз. Не отрывая от пола верхнюю часть тела, плавно разворачивать левое бедро вправо до упора. Левая нога при этом отрывается от пола, но остается прижатой к правой ноге. Задержаться на 2-3 секунды и вернуться в и. п. Повторяем то же самое с правым бедром в левую сторону.

И. п.- лежа на спине, ноги вместе, носки на себя, руки разведены в стороны, ладони вниз. Не отрывая от пола голову и плечи, двигать обеими ногами влево, как бы скользя по полу, но не поднимая вверх. Задержаться в этом положении 2-3 секунды и вернуться в и. п.

И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями кверху, подбородок касается пола. Подъем туловища от пола и одновременно поднимаем руки ладонями вверх.

И. п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и немного прогнуться в спине. Вернуться в и.п.