

Комитет по образованию
администрации муниципального образования город Новомосковск

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»**

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
муниципального бюджетного учреждения до-
полнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ
от «30» августа 2024 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОРОМ
муниципального бюджетного учреждения до-
полнительного образования
«Детский оздоровительно –
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 к П Р И К А З У
от «02» сентября 2023 г. № 58-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КРЕПЫШ»**

направленность – социально-гуманитарная

возраст учащихся – 3-18 лет

срок реализации – 1 год

реализуемый уровень образования - стартовый

авторы-разработчики – Котков А.Б., инструктор-методист

НОВОМОСКОВСК
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| I. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы | 3 |
| 1.2. Сфера реализации и направленность программы | 4 |
| 1.3. Цели и задачи курса | 4 |
| 1.4. Отличительные особенности программы | 5 |
| 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы | 5 |
| 1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы | 5 |
| 1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы | 5 |
| 1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности | 6 |
| 1.9. Предполагаемые результаты освоения программы | 6 |
| 1.10. Способы определения результативности освоения программы | 7 |
| 1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ | 7 |
| II. Учебно-тематический план | 8 |
| III. Календарно-тематический план | 9 |
| IV. Содержание изучаемого курса | 19 |
| 4.1. Стартовый уровень | 19 |
| 4.2. Базовый уровень | 22 |
| 4.3. «Продвинутый уровень» | 24 |
| V. Методическое обеспечение программы | 27 |
| VI. Техническое оснащение | 28 |
| VII. Список литературы | 28 |
| 5.1. Список литературы для педагогов | 28 |
| 5.2. Список литературы для учащихся | 28 |
| VIII. Приложение | 29 |

I. Пояснительная записка

1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Воспитание российской молодежи в последние годы стало одним из важнейших приоритетов общества и государства. Большое значение в данном аспекте приобретают проблемы, связанные с состоянием здоровья подрастающего поколения.

В настоящее время реализуются неотложные меры по улучшению здоровья детского населения страны, предполагающие широкое внедрение в систему образования здоровьесберегающих технологий, воспитание в детях культуры здорового образа жизни, усиление борьбы с наркоманией и ВИЧ-инфекцией, увеличение внимания к детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Педагогической и медицинской практикой установлено, что по отношению к школьникам, особенно с проблемами здоровья, общеобразовательные учреждения в полном объеме столь сложную и многоплановую функцию выполнить не могут. Для этого необходимы качественно иные условия, позволяющие на паритетных началах осуществлять обучение, воспитание, оздоровление и социальную защиту ребенка на протяжении всего периода детства.

Помочь в этом непростом деле может система дополнительного образования. Одним из путей осуществления эффективной педагогической и психолого-педагогической поддержки хронически больного и физически ослабленного ребенка, раскрытия его не востребуемых способностей, обретения веры в собственные силы являются занятия физической культурой.

Для всестороннего развития школьников, имеющих нарушения здоровья, служит дополнительная общеразвивающая программа **«Крепыш»**.

Основываясь на самой близкой к ребенку форме самовыражения – на игровой и двигательной деятельности – она позволяет эффективно и в комплексе решать обучающие, воспитательные и развивающие задачи применительно к детям младшего и среднего школьного возраста.

Настоящая программа ориентирована как на активизацию механизмов активного физического развития, так и на создание условий формирования базовых психических процессов, а также развития мелкой и крупной моторики в привлекательной для ребенка деятельности, отталкиваясь при этом от его возрастных данных, особенностей течения болезни и реального уровня развития.

Для развития таких жизненно важных функций, как восприятие (зрительного, слухового, тактильного), мышление (наглядно-действенного, логического, абстрактного, креативного), памяти (зрительной, слуховой, двигательной), внимание (концентрации, переключаемости), речь, воображение и двигательная деятельность – при реализации программы **«Крепыш»** предполагается использование разнообразных педагогических, психолого-педагогических, социально-педагогических средств.

Все формы деятельности ребенка, предусмотренные настоящим курсом, согласуются с его направленностью и содержанием; соответствуют развивающей установке занятий и максимально привлекательны для детей.

Особое внимание при осуществлении занятий данного курса уделяется развивающей работе. Программа **«Крепыш»** предоставляет возможность педагогу моделировать разнообразные социальные и педагогические ситуации, погружение ребенка в которые позволяет ему при-

обрести ценный опыт коммуникативной, практической и творческой деятельности, способствует развитию высших психических функций, развивает мобильность мышления.

Таким образом, **новизна** настоящей дополнительной общеразвивающей программы «**Крепыш**» характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения детей в процессы саморазвития и самосовершенствования на основе продуктивного взаимодействия с компонентами окружающей природной среды с помощью ресурсов, которыми располагает МБУДО «ДООЦ».

Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.

При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.

Актуальность программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

1.2. Сфера реализации и направленность программы

Сферой реализации дополнительной общеразвивающей программы «**Крепыш**» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «**Детский оздоровительно-образовательный центр**».

Программа имеет **социально-гуманитарную** направленность.

1.3. Цели и задачи курса

Целью настоящей программы является достижение более высокого уровня психофизического развития детей с ослабленным здоровьем и нарушениями деятельности жизненно важных систем организма – посредством развития психических функций, тонкой и крупной моторики, расширения их жизненного пространства и активизации эмоционально-волевой сферы.

Реализация цели предусматривает последовательное решение комплекса **задач**, направленных на достижение устойчивого эффекта, заключающегося в улучшении ряда психофизических показателей и морально-волевых качеств личности ребенка.

Обучающие задачи:

- √ освоение ребенком развивающих физических упражнений;
- √ изучение правил предусмотренных программой развивающих игр;
- √ освоение способов укрепления собственного здоровья и совершенствования физического развития;
- √ освоение основ техники, приемов и методик тренировки;

- √ изучение требований безопасности на занятиях физической культурой;
- √ ознакомление с правилами личной гигиены и заботы о собственном здоровье.

Воспитательные задачи:

- √ формирование экологической и физической культуры детей, развитие у них стремления к активным действиям для укрепления собственного здоровья;
- √ воспитание волевых качеств личности ребенка;
- √ развитие потребности систематически осуществлять заботу о собственном здоровье;
- √ воспитание целеустремленности.

Развивающие задачи:

- √ развитие силы, ловкости, скоординированности и точности движений;
- √ повышение уровня подвижности, увеличение объема моторных восприятий;
- √ укрепление вестибулярной устойчивости;
- √ общее оздоровление организма и укрепление соматического здоровья.

1.4. Отличительные особенности программы

Наиболее значимыми **отличительными особенностями** настоящей дополнительной общеразвивающей программы являются:

- организация учебных занятий в условиях естественной природной среды с глубокой интеграцией в образовательный процесс компонентов живой и неживой природы;
- комплексное использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» разработана для детей возраста 3 – 18 лет. Она предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню базового образования.

Для обучения по данному курсу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний: предусматривается наличие медицинского разрешения для занятий физической культурой.

1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы

Объем реализации программы составляет 72 часа на учебный год (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

Сроки реализации программы соответствуют 1 учебному году ее освоения.

1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы

Режим занятий. Для учащихся в учреждении установлен семидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся в 2 смены, согласно учебного расписания, с организуемым перерывом между сменами, продолжающимся 30 минут. Между учебными занятиями предусматривается обязательное проведение перерывов продолжительностью не менее 10 минут каждый.

Продолжительность занятий для учащихся составляет 40 минут (СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

Продолжительность занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

Формы проведения занятий: занятие по изучению нового материала; занятие по закреплению изученного материала; практическое занятие; занятие комбинированного типа; сюжетно-ролевая игра, конкурс, соревнование, турнир и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

Этапы реализации программы: в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся / реализуются в учреждении:

- √ язык образования – **русский**;
- √ формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- √ формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- √ формы (а) обучения – **очная**;
- √ образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

1.9. Предполагаемые результаты освоения программы

По окончании курса предполагаются позитивные изменения функционального состояния организма ребенка:

- √ общего физического развития и личного самочувствия;
- √ психомоторики (статической и динамической координации движений, их переключаемости, темпа, физической силы и выносливости);
- √ подвижности (увеличение объема моторных восприятий);
- √ эмоционального тонуса;
- √ внимания.

По окончании курса учащиеся должны знать:

- √ правила выполнения развивающих физических упражнений;
- √ правила проведения предусмотренных программой игр;
- √ правила личной гигиены и приемы заботы о собственном здоровье;
- √ историю развития и состояние популярных видов современного спорта, а также особенности их воздействия на организм человека;
- √ основы здорового образа жизни;
- √ правила техники безопасности при занятиях спортивными упражнениями, в том числе на спортивных снарядах и тренажерах, а также при использовании спортивного инвентаря.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- √ самостоятельно и с помощью педагога выполнять предусмотренные программой физические упражнения;
- √ участвовать в спортивных и развивающих играх;
- √ соблюдать правила при проведении игр;
- √ применять на практике правила личной гигиены, а также использовать усвоенные сведения, касающиеся сохранения здоровья;
- √ контролировать эмоционально-психологическое состояние во время тренировок и соревнований.

1.10. Способы определения результативности освоения программы

Характеризуют использование педагогических, а также социально-педагогических и психолого-педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

Педагогическое наблюдение.

Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия детей в мероприятиях (соревнованиях, смотрах, турнирах), защиты портфолио и проектов, решения задач развивающего, творческого и поискового характера, активности учащихся на занятиях и т.п.

Мониторинг качества образования, осуществляемый в соответствии с положением о внутренней системе качества образования в МБУДО «ДООЦ» и позволяющий отслеживать:

- полноту и качество реализации осваиваемой программы;
- обеспечение индивидуального подхода в образовательном процессе;
- уровень учебной и спортивной мотивации учащихся.

1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ

Формы текущего контроля учащихся:

- контрольное упражнение;
- тестирование;
- опрос;
- тематическая беседа.

Формы промежуточной аттестации учащихся:

- тестирование;
- опрос.

Формы итоговой аттестации учащихся:

- тестирование.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются установленной формы и процедуры итоговая аттестация учащихся, а также (возможны) дополнительные мероприятия, предусматривающие позиционирование учащимся индивидуальных достижений.

II. Учебно-тематический план

| № п/п | Т Е М А | Общее количество часов | В том числе | |
|---|---|------------------------|--------------------|-------------------|
| | | | теоретические часы | практические часы |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 |
| МОДУЛЬ 1. Основы твоего здоровья | | | | |
| 2. | Знания о здоровье человека. | 4 | 2 | 2 |
| 3. | Оздоровительная физкультура. | 5 | 2 | 3 |
| 4. | Физкультурно-оздоровительные технологии. | 24 | 1 | 23 |
| 5. | Физические упражнения. | 14 | 1 | 13 |
| МОДУЛЬ 2. Развиваемся, играя | | | | |
| 6. | Спортивные и развивающие игры. | 12 | 2 | 10 |
| 7. | Повторение пройденного материала. | 1 | 1 | - |
| МОДУЛЬ 3. Итоги и перспективы | | | | |
| 8. | Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений. | 8 | - | 8 |
| 9. | Резервные часы. | 2 | - | 2 |
| | ИТОГО: | 72 | 10 | 62 |

IV. Содержание изучаемого курса

4.1. «Стартовый уровень»

1. Тема: «Вводное занятие», 2 ч.

Теоретическая часть

Цели первого года обучения. Правила техники безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. Правила выполнения игровых и физкультурных упражнений.

Практическая часть

Формирование двигательных навыков.

2. Тема: «Знания о здоровье человека», 4 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Что такое наше здоровье. Правила здоровьесбережения.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц, выпрямляющих туловище.

3. Тема: «Оздоровительная физкультура», 5 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Физическая культура и спорт в нашей жизни.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Упражнения, увеличивающие подвижность мышц тазобедренного сустава и укрепляющие мышцы тазового дна. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса. Упражнения, повышающие гибкость в плечевых и лучезапястных суставах. Упражнения, увеличивающие подвижность туловища. Упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника во фронтальной плоскости. Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, укрепляющие мышцы нижних конечностей. Упражнения, развивающие различные мышечные группы ног. Упражнения, укрепляющие мышцы передней брюшной стенки.

4. Тема: «Физкультурно-оздоровительные технологии», 24 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Способы укрепления здоровья человека.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, формирующие правильную осанку. Упражнения для укрепления мышц, разгибающих бедра. Упражнения, предупреждающие плоскостопие. Упражнения, увеличивающие подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Упражнения, действующие на мышцы верхних и нижних конечностей. Упражнения, действующие на прямые, косые мышцы живота. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника во всех отделах. Упражнения, развивающие силу грудных мышц. Упражнения, тренирующие способность поддерживать равновесие. Упражнения для дыхательной и артикуляционной мускулатуры. Упражнения для самостоятельной ходьбы. Игровые упражнения.

5. Тема: «Физические упражнения», 14 ч.***Теоретическая часть***

Начальные сведения («погружение» в тематику): Физическая разминка между занятиями в школе.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Дыхательные упражнения. Упражнение «Колечко». Ходьба с поворотами, с остановкой на пятках. Ходьба «змейкой» между расставленными предметами, с разными положениями рук. Ходьба приставочными ногами вперед, вправо-влево, на носках. Ходьба приставными шагами назад, чередование ходьбы с бегом и прыжками. Ходьба в полуприсяде, перекатом с пятки на носок. Ходьба на внешней стороне стопы, на носках. Бег с одной стороны площадки на другую. Бег в разных направлениях, за предметами и с предметами. Бег со сменой направления, в сочетании с другими движениями. Бег с координацией рук, ног. Бег с ловлей и увертыванием. Бег с ускорением и замедлением темпа, широким и мелким шагом. Бег, поднимая вперед прямые ноги. Ползание на четвереньках к предмету, по дорожке между двумя линиями. Ползание на четвереньках на животе или на спине, подтягиваясь руками. Ползание «змейкой» между предметами. Лазание по гимнастической стенке. Ползание по полу на животе. Перелезание через препятствие. Лазание по веревочной лестнице. Ритмические приседания и выпрямления. Прыжки в длину с места. Подпрыгивания на двух ногах. Прыжки через предмет, с ноги на ногу. Прыжки «ноги вместе – ноги врозь», в плоский обруч, лежащий на земле. Катание мяча через ворота. Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. Метание маленького мяча в вертикальную цель. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание мяча вверх и попытка его поймать. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх. Отбивание мяча об пол с ловлей его от пола. Метание маленького мяча правой и левой рукой. Упражнение «Книга» с фитболом. Упражнение «Носорог» с фитболом.

6. Тема: «Спортивные и развивающие игры», 12 ч.***Теоретическая часть***

Начальные сведения («погружение» в тематику): История олимпийского движения.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Игра «Эквилибристы». Игра «Ловкачи». Игра «Веселый мяч». Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». Игра «Ударь по мячу». Игра «Попрыгунчики». Игра «Птичий двор». Игра на внимание «Слушай команду».

Совершенствование упражнений, развивающих дыхательную и артикуляционную мускулатуру. Совершенствование упражнений, тренирующих способность поддерживать равновесие. Совершенствование упражнений, развивающих координацию движений. Совершенствование упражнений, формирующих правильную осанку. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей и плечевого пояса. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в плечевых суставах. Совершенствование упражнений, развивающих силу грудных мышц. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Совершенствование упражнений, укрепляющих разгибатели спины в шейно-грудном отделе. Совершенствование упражнений для укрепления мышц, выпрямляющих туловище. Совершенствование упражнений на развитие боковых мышц туловища. Совершенствование упражнений, развивающих подвижность позвоночника во всех отделах. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в тазобедренных суставах. Совершенствование упражнений, развивающих различные мышечные группы ног. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей. Совершенствование упражнений, корригирующих деформацию стоп. Совершенствование упражнений, предупреждающих плоскостопие. Совершенствование упражнений, действующих на прямые, косые мышцы живота. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы передней брюшной стенки.

7. Тема: «Повторение пройденного материала», 1 ч.***Теоретическая часть***

Повторение приобретенных знаний о здоровье и способов его сохранения.

8. Тема: «Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений», 8 ч.***Практическая часть***

Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений.

9. Тема: «Резервные часы», 2 ч.***Практическая часть***

Выполнение упражнений (для «стартового» уровня).

4.2. «Базовый уровень»

1. Тема: «Вводное занятие», 2 ч.

Теоретическая часть

Цели первого года обучения. Правила техники безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. Правила выполнения игровых и физкультурных упражнений.

Практическая часть

Формирование двигательных навыков.

2. Тема: «Знания о здоровье человека», 4 ч.

Теоретическая часть

Что такое наше здоровье. Правила здоровьесбережения.

Практическая часть

Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц, выпрямляющих туловище.

3. Тема: «Оздоровительная физкультура», 5 ч.

Теоретическая часть

Физическая культура и спорт в нашей жизни.

Практическая часть

Упражнения, увеличивающие подвижность мышц тазобедренного сустава и укрепляющие мышцы тазового дна. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса. Упражнения, повышающие гибкость в плечевых и лучезапястных суставах. Упражнения, увеличивающие подвижность туловища. Упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника во фронтальной плоскости. Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, укрепляющие мышцы нижних конечностей. Упражнения, развивающие различные мышечные группы ног. Упражнения, укрепляющие мышцы передней брюшной стенки.

4. Тема: «Физкультурно-оздоровительные технологии», 24 ч.

Теоретическая часть

Способы укрепления здоровья человека.

Практическая часть

Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, формирующие правильную осанку. Упражнения для укрепления мышц, разгибающих бедра. Упражнения, предупреждаю-

щие плоскостопие. Упражнения, увеличивающие подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Упражнения, действующие на мышцы верхних и нижних конечностей. Упражнения, действующие на прямые, косые мышцы живота. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника во всех отделах. Упражнения, развивающие силу грудных мышц. Упражнения, тренирующие способность поддерживать равновесие. Упражнения для дыхательной и артикуляционной мускулатуры. Упражнения для самостоятельной ходьбы. Игровые упражнения.

5. Тема: «Физические упражнения», 14 ч.

Теоретическая часть

Физическая разминка между занятиями в школе.

Практическая часть

Дыхательные упражнения. Упражнение «Колечко». Ходьба с поворотами, с остановкой на пятках. Ходьба «змейкой» между расставленными предметами, с разными положениями рук. Ходьба приставочными ногами вперед, вправо-влево, на носках. Ходьба приставными шагами назад, чередование ходьбы с бегом и прыжками. Ходьба в полуприсяде, перекатом с пятки на носок. Ходьба на внешней стороне стопы, на носках. Бег с одной стороны площадки на другую. Бег в разных направлениях, за предметами и с предметами. Бег со сменой направления, в сочетании с другими движениями. Бег с координацией рук, ног. Бег с ловлей и увертыванием. Бег с ускорением и замедлением темпа, широким и мелким шагом. Бег, поднимая вперед прямые ноги. Ползание на четвереньках к предмету, по дорожке между двумя линиями. Ползание на четвереньках на животе или на спине, подтягиваясь руками. Ползание «змейкой» между предметами. Лазание по гимнастической стенке. Ползание по полу на животе. Перелезание через препятствие. Лазание по веревочной лестнице. Ритмические приседания и выпрямления. Прыжки в длину с места. Подпрыгивания на двух ногах. Прыжки через предмет, с ноги на ногу. Прыжки «ноги вместе – ноги врозь», в плоский обруч, лежащий на земле. Катание мяча через ворота. Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. Метание маленького мяча в вертикальную цель. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание мяча вверх и попытка его поймать. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх. Отбивание мяча об пол с ловлей его от пола. Метание маленького мяча правой и левой рукой. Упражнение «Книга» с фитболом. Упражнение «Носорог» с фитболом.

6. Тема: «Спортивные и развивающие игры», 12 ч.

Теоретическая часть

История олимпийского движения.

Практическая часть

Игра «Эквилибристы». Игра «Ловкачи». Игра «Веселый мяч». Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». Игра «Ударь по мячу». Игра «Попрыгунчики». Игра «Птичий двор». Игра на внимание «Слушай команду».

Совершенствование упражнений, развивающих дыхательную и артикуляционную мускулатуру. Совершенствование упражнений, тренирующих способность поддерживать равновесие. Совершенствование упражнений, развивающих координацию движений. Совершенствование упражнений, формирующих правильную осанку. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей и плечевого пояса. Совершенствование упражнений, увели-

чивающих подвижность в плечевых суставах. Совершенствование упражнений, развивающих силу грудных мышц. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Совершенствование упражнений, укрепляющих разгибатели спины в шейно-грудном отделе. Совершенствование упражнений для укрепления мышц, выпрямляющих туловище. Совершенствование упражнений на развитие боковых мышц туловища. Совершенствование упражнений, развивающих подвижность позвоночника во всех отделах. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в тазобедренных суставах. Совершенствование упражнений, развивающих различные мышечные группы ног. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей. Совершенствование упражнений, корригирующих деформацию стоп. Совершенствование упражнений, предупреждающих плоскостопие. Совершенствование упражнений, действующих на прямые, косые мышцы живота. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы передней брюшной стенки.

7. Тема: «Повторение пройденного материала», 1 ч.

Теоретическая часть

Повторение приобретенных знаний о здоровье и способов его сохранения.

8. Тема: «Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений», 8 ч.

Практическая часть

Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений.

9. Тема: «Резервные часы», 2 ч.

Практическая часть

Выполнение упражнений.

4.3. «Продвинутый уровень»

1. Тема: «Вводное занятие», 2 ч.

Теоретическая часть

Цели первого года обучения. Правила техники безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях. Правила выполнения игровых и физкультурных упражнений.

Практическая часть

Формирование двигательных навыков.

2. Тема: «Знания о здоровье человека», 4 ч.

Теоретическая часть

Детальное (расширенное) рассмотрение: Что такое наше здоровье. Правила здоровьесбережения.

Практическая часть

Углубленное освоение («продвинутый» уровень): Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц, выпрямляющих туловище.

3. Тема: «Оздоровительная физкультура» 5 ч.***Теоретическая часть***

Детальное (расширенное) рассмотрение: Физическая культура и спорт в нашей жизни.

Практическая часть

Углубленное освоение («продвинутый» уровень): Упражнения, увеличивающие подвижность мышц тазобедренного сустава и укрепляющие мышцы тазового дна. Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса. Упражнения, повышающие гибкость в плечевых и лучезапястных суставах. Упражнения, увеличивающие подвижность туловища. Упражнения, увеличивающие подвижность позвоночника во фронтальной плоскости. Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, укрепляющие мышцы нижних конечностей. Упражнения, развивающие различные мышечные группы ног. Упражнения, укрепляющие мышцы передней брюшной стенки.

4. Тема: «Физкультурно-оздоровительные технологии», 24 ч.***Теоретическая часть***

Детальное (расширенное) рассмотрение: Способы укрепления здоровья человека.

Практическая часть

Углубленное освоение («продвинутый» уровень): Упражнения, развивающие координацию движений. Упражнения, формирующие правильную осанку. Упражнения для укрепления мышц, разгибающих бедра. Упражнения, предупреждающие плоскостопие. Упражнения, увеличивающие подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Упражнения, действующие на мышцы верхних и нижних конечностей. Упражнения, действующие на прямые, косые мышцы живота. Упражнения, развивающие подвижность позвоночника во всех отделах. Упражнения, развивающие силу грудных мышц. Упражнения, тренирующие способность поддерживать равновесие. Упражнения для дыхательной и артикуляционной мускулатуры. Упражнения для самостоятельной ходьбы. Игровые упражнения.

5. Тема: «Физические упражнения», 14 ч.***Теоретическая часть***

Детальное (расширенное) рассмотрение: Физическая разминка между занятиями в школе.

Практическая часть

Углубленное освоение («продвинутый» уровень): Дыхательные упражнения. Упражнение «Колечко». Ходьба с поворотами, с остановкой на пятках. Ходьба «змейкой» между расставленными

ми предметами, с разными положениями рук. Ходьба приставочными ногами вперед, вправо-влево, на носках. Ходьба приставными шагами назад, чередование ходьбы с бегом и прыжками. Ходьба в полуприсяде, перекатом с пятки на носок. Ходьба на внешней стороне стопы, на носках. Бег с одной стороны площадки на другую. Бег в разных направлениях, за предметами и с предметами. Бег со сменой направления, в сочетании с другими движениями. Бег с координацией рук, ног. Бег с ловлей и увертыванием. Бег с ускорением и замедлением темпа, широким и мелким шагом. Бег, поднимая вперед прямые ноги. Ползание на четвереньках к предмету, по дорожке между двумя линиями. Ползание на четвереньках на животе или на спине, подтягиваясь руками. Ползание «змейкой» между предметами. Лазание по гимнастической стенке. Ползание по полу на животе. Перелезание через препятствие. Лазание по веревочной лестнице. Ритмические приседания и выпрямления. Прыжки в длину с места. Подпрыгивания на двух ногах. Прыжки через предмет, с ноги на ногу. Прыжки «ноги вместе – ноги врозь», в плоский обруч, лежащий на земле. Катание мяча через ворота. Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. Метание маленького мяча в вертикальную цель. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание мяча вверх и попытка его поймать. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх. Отбивание мяча об пол с ловлей его от пола. Метание маленького мяча правой и левой рукой. Упражнение «Книга» с фитболом. Упражнение «Носорог» с фитболом.

6. Тема: «Спортивные и развивающие игры», 12 ч.

Теоретическая часть

Детальное (расширенное) рассмотрение: История олимпийского движения.

Практическая часть

Углубленное освоение («продвинутый» уровень): Игра «Эквилибристы». Игра «Ловкачи». Игра «Веселый мяч». Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». Игра «Ударь по мячу». Игра «Попрыгунчики». Игра «Птичий двор». Игра на внимание «Слушай команду».

Совершенствование упражнений, развивающих дыхательную и артикуляционную мускулатуру. Совершенствование упражнений, тренирующих способность поддерживать равновесие. Совершенствование упражнений, развивающих координацию движений. Совершенствование упражнений, формирующих правильную осанку. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей и плечевого пояса. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в плечевых суставах. Совершенствование упражнений, развивающих силу грудных мышц. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в грудно-поясничном отделе позвоночника. Совершенствование упражнений, укрепляющих разгибатели спины в шейно-грудном отделе. Совершенствование упражнений для укрепления мышц, выпрямляющих туловище. Совершенствование упражнений на развитие боковых мышц туловища. Совершенствование упражнений, развивающих подвижность позвоночника во всех отделах. Совершенствование упражнений, увеличивающих подвижность в тазобедренных суставах. Совершенствование упражнений, развивающих различные мышечные группы ног. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы нижних конечностей. Совершенствование упражнений, корригирующих деформацию стоп. Совершенствование упражнений, предупреждающих плоскостопие. Совершенствование упражнений, действующих на прямые, косые мышцы живота. Совершенствование упражнений, укрепляющих мышцы передней брюшной стенки.

7. Тема: «Повторение пройденного материала», 1 ч.

Теоретическая часть

Повторение приобретенных знаний о здоровье и способов его сохранения.

8. Тема: «Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений», 8 ч.

Практическая часть

Закрепление навыков выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений.

9. Тема: «Резервные часы», 2 ч.

Практическая часть

Выполнение упражнений (для «продвинутого» уровня).

V. Методическое обеспечение программы

5.1. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)

- лично-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- игровые технологии;
- проектного обучения;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;
- проблемного обучения;
- здоровьесбережения и др.

5.2. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)

- педагогики сотрудничества;
- дидактической деловой игры;
- технология развития критического мышления;
- технология КТД;
- технология организации дискуссий;
- шоу-технологии;
- ситуативные технологии и др.

5.3. Примерный список электронных образовательных ресурсов

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).
- Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>).
- Книги о природе (<http://www.apatitylibr.ru/index.php/>).

VI. Техническое оснащение

1. Тренажерный зал.
2. Спортивные тренажеры.
3. Спортивные снаряды.
4. Спортивный инвентарь.

VII. Список литературы

7.1. Список литературы для педагогов

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 248 с.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
4. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением / Под ред. М.И. Рожкова. – М.: Владос, ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2001.- 240 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Каменева, Л.А., Матвеева А.К., Маневцова Л.М. Как знакомить дошкольников с природой. – М., Просвещение, 1983.
8. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Мони-на. – СПб.: Речь, 2001. – 190 с.
9. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – С.-Пб.: Речь, 2003. – 400 с.
10. Метиева, Л.А. Развитие сенсорной сферы детей /Л.А. Метиева, Э.Я. Удалова. – М.: Про-свещение, 2009. – 160 с.
11. Низова А.М. Великий учитель – природа. – М., 1971.
12. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребёнка: По-собие для учителя-дефектолога. / Под ред. Л.М. Шипиловой. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 528 с.
13. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
14. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчу-кова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
15. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

7.2. Список литературы для учащихся

1. Боброва Г.А. Искусство грации. Научно-популярная книга. Для среднего и старшего школьного возраста. Оформление серии О. Кондаковой. Рисунки В. Аникушиной – Л.: Детская литература, 1986.
2. Залесский М.З. Стань сильным. Научно-популярная литература. Для среднего возраста. Рисунки В.Жигарева – М.: Детская литература, 1991.
3. Крапивник В.В., Усвицкий И.М. Будь сильным, здоровым! Научно-популярная литера-тура. Для среднего и старшего возраста. – М.: Детская литература, 1991.

4. Некрасов В.П. Спорт и характер. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Покровский Е. Русские детские подвижные игры. – СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2007 г., Серия «Большая энциклопедия маленького мира».
6. Прокофьева С.Л., Сапгир Г.В., Гришин В.Г. Румяные щеки. – Физкультура и спорт, 1989 г.
7. Реутский С. Физкультура про другое, зато для всех и обо всем. От простого к сложному в семье, в детском саду и в начальной школе. – СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006 г., Серия «Большая энциклопедия маленького мира». Седов Ар.В., Седов Ал.В. Здоровье и сила – в твоих руках. Рисунки Н. Лобанева, М. Бородина – М.: Детская литература, 1968.
8. Якуб С.К. Вспомним забытые игры. Научно-художественная литература. Для младшего школьного возраста. Художник Л. Ионова – М.: Детская литература, 1988.

VIII. Приложение