Управление образования администрации Каменского района

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества

Каменского района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  педагогическим советом  Протокол № 1  от 30.08.2024 г |  | Утверждаю  Директор МАОУ ДО ЦРТДиЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Валуева  Приказ № 84 от 30.08.2024г |

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«К ВЕРШИНАМ РОСТА»**

Возраст учащихся –6-18 лет

Срок обучения –2 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Столярова Мария Сергеевна

г. Каменка, 2024 г

**Содержание.**

1. Пояснительная записка…………………………………………………. 3
2. Планируемые результаты……………………………………………… 8
3. Учебный план ……………………………………………………………10
4. Формы и методы контроля, система отслеживания результатов освоения программы…………………………………………………………………11
5. Учебно- тематический план……………………………………………. 14
6. Содержание программы………………………………………………… 15
7. Календарный график образовательного процесса……………………...18
8. Организационно-педагогические условия реализации программы…...26
9. Литература для педагогов ……………………………………………… 28
10. Литература для учащихся……………………………………………… 29
11. Словарь терминов……………………………………………………… 30
12. Приложение……………………………………………………………...31

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «К вершинам роста» - физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения – базовая. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей - инвалидов, реализуется в течение 2 лет на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества Каменского района в объединении «Территория здоровья».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»](https://mosmetod.ru/files/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%9F%D0%B8%D0%9D_28_28.09.2020.pdf)

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 г. N АФ-150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами";

# -Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 N ИР-535/07 "О коррекционном и инклюзивном образовании детей";

-Письмо Минобрнауки России от 11.03.2016 N ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ;

-Письмо Минобрнауки России от 29.01.2016 г №ВК -641/09;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Устав и локальные акты МАОУ ДО ЦРТД и Ю;

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования детей МАОУ ДО ЦРТД и Ю,

приказ № 85 от 30.08.2024 г;

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы, приказ № 85 от 30.08.2024 г.

**Актуальность.** Физическая культура является важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе.

В настоящее время основной задачей общества является сохранение, укрепление здоровья учащихся. Программа «К вершинам роста» отвечает социальному заказу родителей и детей. Целесообразны и регулярные занятия оздоровительной гимнастикой восстанавливает для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим детям с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья**).**

**Новизна.** Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию учащихся. С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Отличительные особенности программы**

Программа «К вершинам роста» составлена на основе программы внеурочной спортивно- оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика для 1-4 классов) В.П. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов “ Программа внеурочной деятельности”, «Москва“ Просвещение,2011год.

Программа предусматривает использование на занятиях с учащимися спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и эффективности.

Подобран и разработан комплекс упражнений. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого учащегося. В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.

**Принципы программы**

-Принцип последовательности.

-Принцип сознательности и активности.

-Принцип наглядности.

-Принцип систематичности.

-Принцип доступности.

**Содержание программы**

Программа состоит из разделов: «Культура здоровья, «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Самоконтроль и психорегуляция».

**Раздел «Культура здоровья»** знакомит с влиянием на здоровье физических упражнений и правильного питания. Знакомит с гигиеной и самоконтролем.

**Раздел «Общая физическая подготовка»** знакомит с физическими

упражнениями, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба, прыжки, подскоки, подвижные игры.

**Раздел «Самоконтроль и психорегуляция**» знакомит с дыхательными упражнениями, самомассажем и взаимомассажем, упражнениями на расслабление, гимнастикой для глаз и формированием правильной осанки.

**Раздел «Специальная физическая подготовка»** знакомит с упражнениями мышечного корсета, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, комплексы упражнений «ФИТНЕС-ДАНС». Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения специально - подготовительные упражнения. К ним относятся: элементы хореографии, обязательные базовые движения, обязательные элементы, танцевальные комбинации.

**Воспитательная ценность программы** - овладение ценностями физической культуры. Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Цель программы:** физическое развитие учащихся ОВЗ и детей-инвалидов средствами оздоровительной гимнастики.

**Задачи программы**:

- обучить основным гимнастическим упражнениям;

- обучить приемам самоконтроля, закаливания организма, техники - дыхания.

- развивать у учащихся координацию движений, гибкость, силу, выносливость;

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- воспитывать личные качества учащихся: дисциплинированности и инициативности.

**Адресат:**

Программа разработана для учащихся 6-18 лет. Дети с ограниченными возможностями (ОВЗ) - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обусловливают нарушения общего развития, не позволяющие вести полноценную жизнь. В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности. Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. Группа детей с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется, прежде всего, тем, что в нее входят учащиеся с различными нарушениями:

-опорно-двигательного аппарата;

-интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы,

с расстройствами аутического спектра (РАС);

-с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Дети с поражением ЦНС составляют самую представительную группу среди детей с ОВЗ, у них нарушены все стороны развития: мотивационно-потребностная, социально-эмоциональная, моторно-двигательная, познавательная деятельность (восприятие, память, мышление и речь).

У учащихся (6-10 лет) нарушается формирование ряда рефлексов, обеспечивающих удержание головы, сидение, стояние, сохранение позы, из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата учащийся еще не способны к длительному мышечному напряжению.

В возрасте от 11 до 15 лет происходят интенсивные и кардинальные изменения на пути к биологической зрелости. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации (движений появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

15-18 лет — это начальная стадия физической зрелости. Нарушения мышечного тонуса оказывают отрицательное влияние на работоспособность, на успешность в учебной деятельности. Патологический гипотонус (низкий мышечный тонус) вызывает усталость рук, быстрое общее утомление, снижение внимания.

**Форма реализации программы** – очная

**Объем программы-** 288 часа за весь период обучения

1 год обучения - 144 часа,

2 год обучения - 144 часа

Наполняемость групп учащихся, занимающихся оздоровительной гимнастикой на всех годах обучения до 15 человек.

**Режим занятий**:

1 год обучения- 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа с одним 10 минутным перерывом) продолжительность занятия 35 мин;

2 год обучения -2 раза по 2 часа с одним 10 минутным перерывом, продолжительность занятия 40мин.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «К вершинам роста» включает в себя 2**уровня**освоения предлагаемых умений и навыков:

1 уровень – стартовый (1 год обучения)

На первом году обучения учащийся знакомиться с понятием оздоровительная гимнастика. Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, дыхании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах исправления

2 уровень- базовый (2 год обучения)

На втором году обучения повышается ответственность и сознательность, в выполнении заданий и техники упражнений. Основу учебного материала составляют теоретические сведения о закаливании, самоконтроле, самомассажу, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах исправления отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправлении плоскостопия.

К занятиям по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к категории:

VI категория: нарушение опорно-двигательного аппарата;

VII категория: дети с ЗПР;

VIII категория: отклонение интеллектуального развития;

что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения.

Форма одежды: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты, девочки – гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носок.

Программа реализуется как в работе педагога с отдельно взятыми учащимися, так и в работе с группой учащихся.

**Планируемые результаты**

***Предметные***

***1 год обучения***

*Учащийся должен знать*

***-*** о здоровье и здоровом образе жизни;

- основные понятия и термины (основы здорового образа жизни);

- способы самоконтроля

*Учащийся должен уметь*

-   применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;

-  бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;

- соблюдать требования техники безопасности;

***-*** выполнять комплексы упражнений;

- ориентироваться в зале;

- строиться в шеренгу, колонну, круг;

- владеть навыками ритмической ходьбы

**2 год обучения**

*Учащийся должен знать*

***-***правила личной гигиены;

  -основы правильного дыхания;

-приемы самоконтроля, закаливания организма;

-технику дыхания

*Учащийся должен уметь*

**-** соблюдать элементарные правила безопасности;

- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;

**-** исполнять комплексы упражнений;

***-*** владеть различными видами ходьбы, бега и прыжков;

- владеть общеразвивающими, гимнастическими и акробатическими упражнениями;

- выполнять простейшие построения и перестроения;

- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике

***Метапредметные:***

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы;

-учиться работать в коллективе;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Личностные:***

- сформируется интерес к аэробике и здоровому образу жизни;

-сформируется самостоятельность, трудолюбие ответственность и дисциплина;

- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-научатся осваивать систему знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

**Учебный план**

**Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«К вершинам роста»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | **Общая учебная нагрузка**  **(в часах)** | **Аудиторные занятия** | Распределение по уровням и годам обучения | | | **формы контроля** |
| **Стартовый уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** | **Базовый уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** | **Продвинутый уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** |
| 1 | 2 |  |  |
| 1 | Культура здоровья | 28 | 28 | 14 | 14 |  | 2(тестирование) |
| 2 | Общая физическая подготовка | 96 | 96 | 48 | 48 |  | 2(соревнование) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 96 | 96 | 48 | 48 |  | 2(соревнование) |
| 4 | Самоконтроль и психорегуляция | 68 | 68 | 34 | 34 |  | 2(соревнование) |
|  | **Итого** | **288** | **288** | **144** | **144** |  |  |

**Формы аттестации. Система контроля и качества освоения программы.**

Отслеживание освоения программы предполагает проведение промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы в форме анкетирования с целью выяснения качества освоения общеобразовательной программы, важности и необходимости полученных знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация проходит в форме спортивных выступлений. Виды промежуточной аттестации: тесты, соревнования, спортивные выступления, подвижные игры.

Промежуточная аттестация по завершению программы может проводиться в виде спортивных соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы «К вершинам роста»**  
- проведение анкетирования;  
- выполнения учащимися различных упражнений по заданию педагога;  
- составление специального комплекса упражнений для выполнения в домашних условиях;  
- участие в соревнованиях.

**Формы контроля**

- Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений

(с предметами и без).  
- Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

- Конкурсы по оздоровительной гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ, конкурсы.

В процессе обучения педагог контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет управление учебным процессом, обеспечивает выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функций.

Уровень освоения программы определяется по работе учащихся в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

**Высокий**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно.

**Средний**

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений**.**

**Низкий**

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу - ему выдается «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Управление образования администрации Каменского района

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества

Каменского района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  педагогическим советом  Протокол № 1  от 30.08.2022 г |  | Утверждаю  Директор МАОУ ДО ЦРТДиЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Валуева  Приказ № 60 от 30.08.2022г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

**«К ВЕРШИНАМ РОСТА»**

на 2022-2023 учебный год

**1 год обучения.**

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Столярова Мария Сергеевна

г. Каменка, 2022 г

**Учебно-тематический план 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | | | | |
| **1.Раздел: Культура здоровья** | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 4 | 2 | | 2 | | Наблюдение | | | |
| 1.2 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 4 | 2 | | 2 | | Викторина | | | |
| 1.3 | Влияние питания на здоровье | 6 | 2 | | 4 | | Творческое задание | | | |
| **2. Раздел: Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Упражнения в ходьбе и беге | 18 | 4 | | 14 | | | Выполнение контрольных упражнений | | |
| 2.2 | Упражнения для плечевого пояса и рук | 10 | 2 | | 8 | | | Наблюдение | | |
| 2.3 | Упражнения для ног | 8 | 2 | | 6 | | | Выполнение контрольных упражнений | | |
| 2.4 | Упражнения для туловища | 8 | 2 | | 6 | | | Наблюдение | | |
| 2.5 | Комплексы общеразвивающих упражнений | 8 | 2 | | 6 | | | Выполнение контрольных упражнений | | |
| **3. Раздел: Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. | 18 | 4 | | 14 | | | | Выполнение контрольных упражнений | |
| 3.2 | Укрепление мышечного корсета | 10 | 2 | | 8 | | | | Выполнение контрольных упражнений | |
| 3.3 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 8 | 2 | | 6 | | | | Наблюдение | |
| 3.5 | Упражнения на гибкость | 8 | 2 | | 6 | | | | Наблюдение | |
| 3.6 | Комплексы упражнений «ФИТНЕС-ДАНС» | 8 | 2 | | 6 | | | | Показательные выступления | |
| **4. Раздел: Самоконтроль и психорегуляция** | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Упражнения на расслабление | 8 | 2 | | 6 | | | | Наблюдение | |
| 4.2 | Дыхательные упражнения | 8 | 2 | | 6 | | | | Наблюдение | |
| 4.3 | Самомассаж и взаимомассаж | 8 | 2 | | 6 | | | | Контрольное задание | |
| 4.4 | Итоговое занятие | 2 | 1 | | 1 | | | | Показательные выступления | |
|  | Всего | **144** | | **37** | | **107** | | |  | |

**Содержание**

**1. Раздел «Культура здоровья»**

***1.1.* Тема: Вводное занятие**

*Теория***.** Введение в программу.Правила техники безопасности. Правила подбора и хранение инвентаря. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Места хранения инвентаря для занятий.

*Практика***.** Игра на знакомство. Игра «Быстрее, выше, сильнее».

*Контроль***.** Наблюдение.

***1.2.* Тема:** Здоровье **человека и влияние на него физических упражнений**

*Теория.*Здоровье физическое, психическое, душевное. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья.

*Практика.* Презентация по ЗОЖ. Оценка собственного здоровья. (антропометрия)

*Контроль.* Викторина по ЗОЖ.

***1.3.* Тема: Влияние питания на здоровье*.***

*Теория.* Режим и рацион питания для растущего организма.

*Практика***.** Составление меню и режим питания. Игра «Рынок». Игра «Весёлый повар».

*Контроль.* Творческое задание на составление правильного рациона питания.

**2. Раздел «Общая физическая подготовка»**

***2.1.*** **Тема: Упражнения в ходьбе и беге.**

*Теория.* Строевые упражнения.

*Практика.* Выполнение упражнений в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Подвижная игра с перестроениями.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений.

***2.2.* Тема: Упражнения для плечевого пояса рук*.***

*Теория.* Укрепление мышц рук и плечевого пояса.

*Практика.* Выполнение упражнение для плечевого пояса рук на месте в различных исходных положениях (и.п); в движении; с предметами (скалками, палками, мячами, обручами).

*Контроль.* Наблюдение.

***2.3.* Тема: Упражнения для ног*.***

*Теория.* Влияние физкультуры на развития нижних мышц ног.

*Практика.* Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения для ног на месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами. Подвижная игра.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений у опоры.

***2.4.* Тема:** Упражнения **для туловища.**

*Теория***.** Комплекс физических упражнений для укрепления мышц туловища

*Практика.* Выполнение упражнения для туловища на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами. Подвижная игра.

*Контроль.* Наблюдение.

***2.5 .*Тема: Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).**

*Теория.*Правила выполнения с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

*Практика***.** Общеразвивающие упражнения (ОРУ): движения рук, ног, туловища и головы. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами. Подвижная игра.

*Контроль***.**  Выполнение контрольных упражнений (ОРУ).

**3.Раздел «Специальная физическая подготовка»**

**3.1** **.Тема: Формирование навыка правильной осанки*.***

*Теория.*Профилактика нарушений осанки. Значение правильной ученической мебели и рабочей позы во время учебных занятий.

*Практика.* Выполнение упражнения в различных и.п.; у стены; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений для осанки.

***3.2.* Тема: Укрепление мышечного корсета*.***

*Теория.*Предметы художественной гимнастики.

*Практика.* Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Подвижная игра.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений со скакалками и мячами.

***3.3.*** **Тема: Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.**

*Теория.* Движения голеностопа.

*Практика.* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*Контроль.* Наблюдение.

***3.5.*** **Тема: Упражнения на гибкость.**

*Теория.* Гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотность в плечевых суставах с помощью статистических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа);

*Практика.*Упражненияу опоры; в движении; с предметами.

*Контроль.* Наблюдение.

***3.6.* Тема: Комплексы упражнений «ФИТНЕС-ДАНС»**

*Теория.* Музыка и танец как средство оздоровления. танец «ФИТНЕС-ДАНС», его особенности и правила исполнения. Изучение комплексов «ФИТНЕС-ДАНС».

*Практика.* Комплексы ФИТНЕС-ДАНС» общеразвивающего и специального воздействия.

*Контроль.* Показательные выступления.

**4.Раздел «Самоконтроль и психорегуляция».**

***4.1* Тема:** Упражнения **на расслабление**

*Теория.* Понятие расслабление и релаксация***.***

*Практика.* Выполнение упражнений на расслабление.

*Контроль.* Наблюдение.

***4.2.*** **Тема: Дыхательные упражнения.**

*Теория.* Органы дыхания. Виды дыхательной гимнастики.

*Практика.* Упражнения дыхательной гимнастики: стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания.

*Контроль.* Наблюдение.

***4.3.*** **Тема: Самомассаж и взаимомассаж*.***

*Теория.* Основы ***с***амомассажа и взаимомассажа.

*Практика.* Выполнение массажа, разминание, растирание, техника самомассажа отдельных частей тела. Самомассаж головы и лица.

*Контроль.* Контрольное задание.

***4.4.* Тема: Итоговое занятие.**

*Теория.*Анализ работы. Подведение итогов. Награждение.

*Практика.* Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости.

*Контроль.* Показательные выступления.

**Календарный график образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«К вершинам роста»

(1 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Раздел** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| Культура здоровья | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4  **п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль и психорегуляция |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2  **п** | 2 |  |  |  |

Управление образования администрации Каменского района

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества

Каменского района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  педагогическим советом  Протокол № 1  от 30.08.2022 г |  | Утверждаю  Директор МАОУ ДО ЦРТДиЮ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Валуева  Приказ № 60 от 30.08.2022г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

**«К ВЕРШИНАМ РОСТА»**

на 2022-2023 учебный год

**2 год обучения.**

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Столярова Мария Сергеевна

г. Каменка, 2022 г

**Учебно-тематический план 2 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | |
| 1. **Радел: Культура здоровья** | | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 4 | 2 | | 2 | | Наблюдение |
| 1.2 | Здоровье и физическое развитие. Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 1 | | 1 | | Викторина |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 4 | 2 | | 2 | | Творческое задание |
| 1.4 | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль | 4 | 2 | | 2 | | Выполнение контрольных упражнений |
| 1. **Раздел: Общая физическая подготовка** | | | | | | | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 14 | 2 | | 12 | | Выполнение контрольных упражнений |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 12 | 2 | | 10 | | Наблюдение |
| 2.3 | Пальчиковая гимнастика | 14 | 2 | | 12 | | Наблюдение |
| 2.4 | Задания с мячом | 14 | 2 | | 12 | | Выполнение контрольных упражнений |
| 2.5 | Подвижные игры | 10 | 2 | | 8 | | Викторина |
| 1. **Раздел : Специальная физическая подготовка** | | | | | | | |
| 3.1 | Виды построений и перестроений | 14 | 2 | | 12 | | Наблюдение |
| 3.3 | Танцевальные упражнения | 16 | 2 | | 14 | | Наблюдение |
| 1. **Раздел: Самоконтроль и психорегуляция** | | | | | | | |
| 4.1 | Гимнастика для глаз. | 10 | 2 | | 8 | | Наблюдение |
| 4.2 | Дыхательная гимнастика | 14 | 2 | | 12 | | Наблюдение |
| 4.3 | Формирование навыка правильной осанки | 10 | 2 | | 8 | | Контрольные задания |
| 4.4 | Итоговое занятие | 2 | 1 | | 1 | | Показательные выступления. |
|  | **Всего** | **144** | | **28** | | **116** |  |

**Содержание**

**1.Раздел «Здоровье и физическое развитие»**

***1.1.* Тема: Вводное занятие**.

*Теория.* План работы на год. Правила техники безопасности. Влияние спорта на физическое развитие.

*Практика***.** Презентация про развитие физических способностей.

*Контроль.*Наблюдение.

***1.2.* Тема:Здоровье и физическое развитие. Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека**

*Теория.* Здоровый образ жизни. Закаливание и здоровье. Питание и здоровье

*Практика.*Презентация на тему «Питание и здоровье».

*Контроль.* Викторина.

***1.3.* Тема: Физическая активность и здоровье**

*Теория***.** Влияние физических упражнений на здоровье. Значение физической активности для организма человека.

*Практика***.** Презентация на тему **«**Физическая активность».

*Контроль.*Творческое задание.

***1.4.* Тема: Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль*.***

*Теория.*Основные задачи гигиены. Профилактика травматизма. Задачи самоконтроля.

*Практика.*Упражнение по определению самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проба Генчи.

*Контроль.*Выполнение контрольных упражнений по методу «Проба Генчи».

**2.Раздел «Общая физическая подготовка»**

***2.1.* Тема: Общеразвивающие упражнения.**

*Теория.*Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой. Инструктаж при занятиях подвижными играми.

*Практика.* Выполнение **у**пражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*Контроль.*Выполнение контрольных упражнений.

***2.2.* Тема: Легкоатлетические упражнения**

*Теория.* Техника ходьбы, бега, прыжков. Развитие координационных способностей

*Практика:* Выполнение упражнение в ходьбе: на носках, на пятках, в полуприсяде, с высоким подниманием бедра, выпадами. Бег: равномерный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий (мячи, палки), по разметкам,

*Контроль.*Наблюдение.

***2.3.* Тема: Пальчиковая гимнастика**

*Теория.* Мелкая моторика. Назначение пальчиковой гимнастики**.**

*Практика.* Выполнение упражнения на развитие мелкой моторики; игровые упражнения; рифмованные упражнения. Самомассаж пальцев.

*Контроль.* Наблюдение.

***2.4.* Тема: Задания с мячом**

*Теория.* Передача мяча. Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах.

*Практика.* Упражнение на работу с мечом. Передача, меча за головой, от груди.

*Контроль.* Выполнение контрольных упражнений с мячом.

***2.5.* Тема: Подвижные игры**

*Теория.*Понятие о подвижных играх, значение и характеристика.

*Практика.* Подвижные игры «Гуси-Лебеди», «Волны по кругу».

*Контроль.* Викторина.

**3. Раздел «Специальная физическая подготовка».**

***3.1.* Тема: Виды построений и перестроений**

*Теория.* Строевые упражнения и комбинации. Упражнения в ходьбе

соблюдением правильной осанки.

*Практика.* Строевые упражнения. Виды построений и перестроений***.*** Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук.

*Контроль.* Наблюдение.

***3.3.* Тема: Танцевальные упражнения**

*Теория.* Понятия: темп, ритм, хореографическая память в координации движении, пластично­сти, выносливости

*Практика.* Составление связок под музыку по 8 счетов

*Контроль.* Наблюдение.

**Раздел 4. Самоконтроль и психорегуляция.**

* 1. **Тема: Гимнастика для глаз.**

*Теория.* О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

*Практика.* Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

*Контроль.* Наблюдение.

***4.2.* Тема: Дыхательная гимнастика*.***

*Теория.* Органы дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающие упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

*Практика.* Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

*Контроль.* Наблюдение.

***4.3.* Тема: Формирование навыка правильной осанки**

*Теория.* Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

*Практика.* Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

*Контроль.* Контрольные задания.

4.4.**Тема: Итоговое занятие**

*Теория*. Спортивные игры.

*Практика***.** Групповые выступления выполнением отдельных элементов спортивных игр (вести мяч и забросить его в корзину; дольше продержать теннисный мяч на ракетке и т.п.). Включает в праздник игры-эстафеты и игры с элементами индивидуальных и коллективных соревнований.

*Контроль.* Показательные выступления.

**Календарный график образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«К вершинам роста»

(2 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Курс** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| Культура здоровья | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4  п | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль и психорегуляция |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  п | 4 |  |  |

**Организационно- педагогические условия реализации программы.**

При проведении занятий учитываются особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, а также то, что в группе могут быть ученики с различными диагнозами. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

**Формы, методы и приемы обучения.**

В процессе занятий используется  форма :  
- групповая;  
- индивидуальная.

Для организации учебного процесса используются следующие формы  и методы занятий:  
- беседы;  
- специальные комплексы;  
- игры и эстафеты.

**Методы,** в основе которых лежит способ организации занятия:  
-словесные: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, лекция.    
-наглядные методы: показ упражнения с объяснением, сигналы жестом, свистком, голосом, видеозаписи.

-практические методы: упражнения, многократные повторения, выполнение упражнений, кто лучше.

**Оздоровительные технологии.**

**-**- Физкультурно- оздоровительные.

- Здоровьесберегающие

- Социально - психологические.

**Методика проведения занятий**имеет свою специфику.  Ведущий принцип в этой работе - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, диагноза, степени нарушений в осанке, а для этого нужны:

1. Специальные упражнения для мышц нижних конечностей сочетать с общеразвивающими упражнениями.
2. Специальные гимнастические упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в и. п. лёжа, сидя и стоя).
3. Использовать в занятиях различные предметы (гимнастические палки).

На   каждом   занятии   необходимо   стремиться   к   созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения, чтобы способствовать освоению необходимых навыков, поэтому применяются игровые задания и используются музыкальное сопровождение.

Практическая значимость состоит в том, что она позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у учащихся 6-18 лет.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены (развитие «мышечно-суставного чувства»), упражнений с удерживанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения на укрепление мышц спины (наклоны вперед, назад, прогнувшись) полезны. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц. В первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы «разгрузили» позвоночник, т.е. для учащихся полезно в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс играет важную роль в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степени напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретается посредством многократного изменения положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки. Также ставится задача развития у учащихся самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, очень важны упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально – как домашние задания.

**Материальное обеспечение:**

спортивный зал,

скамейки – 2 шт.,

обручи – 15 шт.,

скакалки – 15шт.,

мячи – 15 шт.,

**Технические средства обучения:**

аудио и видеоаппаратура – 1 шт.

фонотека.

**Кадровое обеспечение:**

Наличие педагога дополнительного образования, реализующего данную программу.

**Литература для педагога**

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина 3.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

**Литература для учащихся**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Смолякова А. А., Гимнастика и массаж для детей Автор: 2008г.

**Словарь терминов**

**Антропометрия** — измерение основных физических показателей человека. Включает в себя: рост, вес, окружности груди, талии и конечностей. В ряде случаев измеряют основные показатели дыхания (спирометрия) и силу мышц (динамометрия).

**Аэробика** — это система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную и зажигательную музыку в умеренном темпе без остановок и пауз для отдыха. От ритмической гимнастики ее отличает более строгая регламентация техники выполнения движений.

**Гиподинамия**— ограничение объёма и интенсивности двигатель  ной деятельности, ведущее к патологическим изменениям в организме человека.

**Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)** — максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха. ЖЕЛ является одним из основных показателей состояния аппарата внешнего дыхания.

**Интенсивность** — это темп занятий физической активностью или величина усилий, необходимых для осуществления какого либо вида активности или упражнения.

**Кьюинг (**от английского слова «cue», переводимого как «указание, намёк») — одновременное использование преподавателем словесных (вербальных) и визуальных (невербальных) приёмов во время занятий аэробикой. Метаболизм (обмен веществ) — набор химических реакций, которые возникают в организме человека для поддержания жизни.

**Нон-стоп** — музыкальная фонограмма, составленная без пауз.

**Переутомление** — накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.

**Питание** — это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ (нутриентов).

**Ритм**— это организованная последовательность длительностей звуков.

**Ритмический рисунок** — это организованное сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.).

**Самоконтроль** — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и их изменений под влиянием занятий физическими упражнениями.

**Самочувствие**— это субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

**Спорт** — вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших спортивных результатов.

**Средство**— инструмент для выполнения какой либо работы или достижения какой либо цели.

**Темп**— это скорость исполнения музыкального произведения.

**Приложение**

***Комплекс упражнений помогающих коррекции осанки:  
Лёжа на животе.***  
1. Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и  
кисти в разные стороны) - 1 мин.  
2. Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу  
вверх - по 10 раз.  
3. Руки за головой в замок, поднимаем плечевой пояс и держим от 2 сек.  
до 10 сек – 10 раз.  
4. Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не  
касаясь пола - 1 мин.  
5. "Лодочка" - руки в замок вытянуты вверх, ноги вместе прямые. Поднять  
руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.(можно выполнить покачивания вперед-назад)  
6. "Корзиночка": берём руками ноги за лодыжки и прогибаемся назад, держать от 2 - 10 сек. - 10 раз.  
7. Брюшное дыхание.  
***На коленях.***1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка"  
- 10-12 раз.  
2. И.п. то же, руки на поясе. Выпрямляем по очереди ногу назад 10-12 раз.  
3. И.п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина выпрямленная.  
4. И.п. то же, колени вместе ступни широко разведены в стороны. Садимся  
между ступней и встаём. Спина выпрямленная 10-12 раз  
***На четвереньках.***Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку,  
держать 2-6 сек. - 10 раз (на каждую ногу).  
Достать коленом до лба, отвести голову и ногу назад вверх - 10 раз.  
"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.  
«Кошечка» (которая пролазает под забором) - 12 раз.  
"По турецки"  
Вытянуться руками вперёд на пол, голова между руками, спину прогибать  
к полу - 12 раз.  
***Восстановить дыхание.***  
Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль  
туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.   
Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч  
назад

**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса**(автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

**Тест для определения силовой выносливости мышц спины**(автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия**(автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»