

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
Протокол № 1
от « 30 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ОФП
(общая физическая подготовка)
для детей с ОВЗ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Уровень: начальное общее образование

Составители:
Тренер-преподаватель
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:
Терехина Н.В.

Киреевск
2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая дополнительная общеобразовательная программа МБУДО «Киреевская ДЮСШ» (далее - ДЮСШ) для оздоровительных групп, составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ведущих занятия в оздоровительных группах и рассчитана на детей от 7 лет и старше. Программа является основным документом.

Актуальность: данной программы обусловлено тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются различные патологии: отставания в массе тела, отставания в длине тела, нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности, деформации черепа, дисплазии, аномалии лицевого скелета, деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Программа способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Цель программы:

Коррекция отклонений и поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЗОЖ и осуществление оздоровительной деятельности средствами физической культуры освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься коррекцией физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Сроки реализации данной программы:

В оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды.

Программа рассчитана на 1 год обучения и более, период реализации: с сентября по август.

Общее годовое количество – 276 часов (46 учебных недель).

Недельный объем – 6 часов в неделю по 45 минут, наполняемость группы 8 человек.

Обучение проводится на русском языке.

Форма организации образовательного процесса являются групповые и индивидуальные занятия. Каждое занятие условно делится на три части:

Подготовительную, основную и заключительную.

Оздоровительная физическая культура - это метод использующий средства физической культуры с оздоровительной и профилактической целью, для восстановления здоровья.

Занятия направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей детей, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия оздоровительной физкультурой дают возможность детям компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа имеет практическую направленность, рассчитана на детей 7-17 летнего возраста. Все занятия по оздоровительной физической культуре проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Методы формирования знаний

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления,

памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с нею, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п.

Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации. Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1) Закрепление знаний о строении тела и его частях: - голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; - туловище — спина, грудь, живот, бок; - руки — плечо, локоть, кисть, пальцы; - ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2) Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3) Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4) Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5) Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) — опуститься(ся); согнуть(ся) — разогнуть(ся); наклонить(ся) — выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6) Знание пространственных ориентиров: - направления-движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх; - построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары; - представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7) Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8) Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках. В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений. Метод слова включает: — объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. п. — сопряженную речь — проговаривание хором; — невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков; — зрительно-наглядную информацию — иллюстрации схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т. п. Практика показывает, что использование словесных методов в процессе физического воспитания аутичных детей оставляет слабые следы. Необходимо их сочетание с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается (Самыличев А.С., Гуро-Фролов Р.Н., 1991; Стребелева Е.А, 1991). Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности: - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения; - рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп; - рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением. Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным: — упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся; — упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком; — упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком; — зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения; — упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать аутичным детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям. Методы обучения двигательным действиям Практические методы обучения двигательным действиям включают:

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложнокоординационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением, например плавание.

2. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.

3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).

4. Использование подводящих и имитационных упражнений. Первые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, вторые — полностью воспроизводят всю структуру движения, но в других или облегченных условиях. Эти специальные упражнения используются обычно для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик, развития физических качеств. В адаптивном физическом воспитании используются имитационные упражнения часто используются как подражания движениям и звукам животных, насекомых, паровоза и т. п., при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.

5. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. п. 6. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).

7. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

8. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии. Методы развития физических способностей дети с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. Развитие мышечной силы используется в целях: — обучения двигательным действиям; — коррекции и компенсации двигательных нарушений; — поддержания работоспособности и развития физических кондиций; активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения. Средствами развития мышечной силы являются: - упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; - корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; - легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30—40 см с последующим отталкиванием вверх; - подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных

функций и физических возможностей учащихся. При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах упражнения с поднятием тяжестей, соскоками, прыжками противопоказаны. Развитие скоростных способностей. Для детей аутистов скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями.

3. СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА

Методика лечебной физкультуры в зависимости от нарушений опорно-двигательного аппарата содержит комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение, стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.
7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъем обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
 9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
 10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
- И.п. – стоя.
11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Упражнения хатха-йоги

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук» «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;

— организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Вид деятельности
1.		Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.		Знать и применять правила поведения на занятиях.
2.		Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.		Соблюдать правила температурного режима, наличие удобной формы перед занятиями ЛФК.

3.	.	Комплекс упражнений от плоскостопия.		Осваивать двигательные действия при изучении новых упражнений, а также с начальными элементами йоги. Проявлять внимание, гибкость и координацию при выполнении упражнений. Уметь создавать свой комплекс упражнений в домашних условиях. Проявлять дисциплинированность, самоконтроль над эмоциями и стремление к физическому совершенству. Формирование положительного отношения к занятиям.
4.		Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы и лёжа на животе.		
5.		Обучение правильному дыханию. Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника.		
6.		Комплекс упражнений от плоскостопия.		
7.	.	Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.		
8.	.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.		
9.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному.		

10.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
11.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	
12.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
13.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
14.		Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному. Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	
15.		Упражнения Хатха – йоги: стоячие позы, лёжа на животе и спине.	
16.		Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.	
17.		Оздоровительная гимнастика Хатха-	

		йога, дыхательная гимнастика.	
18.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
19.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.	
20.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
21.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.	
22.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.	
23.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	
24.		Комплекс упражнений от плоскостопия.	
25.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.	

26.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога.		
27.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.		
28.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.		
29.		Комплекс упражнений от плоскостопия, дыхательная гимнастика.		
30.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.		
31.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная гимнастика.		
32.		Упражнения для развития силы мышц спины: динамические и статические.		
33.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога, дыхательная		

		гимнастика.		
34.		Оздоровительная гимнастика Хатха-йога. Упражнения для глаз.		

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям оздоровительной направленности.
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Воспитанники получают возможность для формирования:

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

Воспитанники научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

Воспитанники получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

Регулятивные:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям тренера-преподавателя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Воспитанники получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Воспитанники научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Коммуникативные

Воспитанники научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Воспитанники получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
2. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.