

ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
СТАЦИОНАРНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
« ГАТЧИНСКИЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ »

Принято на Педагогическом совете:
Протокол № 3 от 02.09.2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директора

ЛОБЕВ «Гатчинский ПНИ»

С.В.Макарова

20 09 19 г.

Приказ от 02.09.2019 г. № 49/2

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА»**

для лиц с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 18 лет
1-3 группы инвалидности

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации образовательной программы: 1 года

Составитель программы: воспитатель Бахвалова О.Ю.
воспитатель Андреев С.А.

г. Гатчина
2019 г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Дополнительная физическая нагрузка» (далее Программа) разработана для обучающихся (проживающих) в Ленинградском областном государственном бюджетном стационарном учреждении (далее - ЛОГБУ "Гатчинский ПНИ") в соответствии с индивидуальной программой реабилитации и абилитации инвалида (далее - ИПРА), индивидуальной программой социального обслуживания. В содержание Программы входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие сохранения физической активности у лиц, имеющих отклонения в здоровье. Учебный материал программы предполагает не только поддержание текущего физического состояния обучающихся, но и укрепление их здоровья.

Разработка адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная физическая нагрузка» согласуется с ФГОС для лиц с ограниченными возможностями здоровья и с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся.

1.1. Нормативно правовые документы, на основе которых разработана программа:

1. Конституция российской Федерации от 1993 года (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
2. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2. Направленность АДОП «Дополнительная физическая нагрузка»

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Дополнительная физическая нагрузка» (далее - АДОП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности обучающихся;
- подвижные игры, формирующие способность к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии у обучающихся оперативного мышления и умственных способностей в целом.

Учебный материал, представленный в программе, отвечает установленным задачам физической и социально-психологической реабилитации обучающихся (проживающих). Реализация АДОП «Дополнительная физическая нагрузка» может восполнить недостаток движения у обучающихся, а также способна предупредить либо существенно замедлить развитие у них возрастных физических изменений.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Дополнительная физическая нагрузка» является:

- по содержанию – физкультурно-спортивной;
- по функциональному назначению – учебно-познавательной, оздоровительно-реабилитационной;
- по форме организации – групповой;
- по времени реализации – 1 год.

Основным содержанием Программы являются общеразвивающие упражнения на увеличение силы и гибкости, упражнения на дыхание и для профилактики плоскостопия, подвижные игры, нацеленные на развитие координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм занимающегося посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Программа помогает решить воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание желания физического самосовершенствования.

Теоретический материал АДОП дается по темам. Обучение проводится в форме бесед и демонстрации педагогом упражнений в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят обучающихся (проживающих) с техникой выполнения тех или иных физических упражнений, влиянием

планируемых тренировок на организм человека, разнообразием подвижных игр, с правилами проведения на занятиях и важностью соблюдения этих правил для достижения желаемого результата

1.3. Цель программы:

- формирование физической и спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;
- содействие правильной физической реабилитации и абилитации;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний обучающихся (проживающих).

1.4. Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области адаптивной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования;
- повышение уровня качества жизни лиц с ограниченными возможностями.

1.5. Отличительные особенности данной программы

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов:

- 1) знания о спортивно-оздоровительной деятельности;
- 2) физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;
- 3) контрольные испытания.

1.6. Ожидаемые результаты освоения программы

- знание правил поведения на занятиях АДОП, что такое физическая гимнастика, ее роль и влияние на организм. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в комнатах проживания. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

- знание выполнения упражнения не только на занятиях с инструктором, но и самостоятельно.
- улучшение работоспособности; показывать знания и навыки при выполнении упражнений физической культуры.
- способность самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения в различных положениях тела с помощью спортивного инвентаря.

В результате проведения программы у обучающихся:

- повысится уровень коммуникации;
- максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни;
- снизится невротический настрой путем тренировки определенных групп мышц;
- поднимется общий жизненный тонус;
- повысится чувство ответственности;
- привьется чувство самостоятельности;
- повысится уверенность в собственных силах;
- появится положительная динамика психоэмоционального состояния.

1.7. Сроки реализации программы формы и режим занятий

Данная программа рассчитана на 56 учебных часов в год, по два занятия в неделю. АДОП «Дополнительная физическая нагрузка» применима для обучающихся (проживающих), имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В ее реализации могут участвовать не только лица, имеющие отклонения в физическом развитии, но и проживающие, стремящиеся улучшить свое физическое состояние и физическую подготовленность. Набор проводится по рекомендациям лечащих врачей (заведующих отделениями) и индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида.

Согласно СанПиНам для коррекционных образовательных учреждений дополнительного образования (2.4.1201-03, 2.4.4.1251-03) продолжительность занятий должна составлять для этой группы обучающихся не более 40-45 мин. (10 разминка, 30 мин. для выполнения упражнений и проведения игр).

Занятия проводятся в групповой форме, численность в группе 8-10 человек. Групповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Выделены следующие группы форм организации обучения:

- по количеству обучающихся, участвующих в занятии – групповая, индивидуально-групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающегося – практикум, освоение новых упражнений, игр;
- по дидактической цели – вводное занятие по изучению нового материала; занятие по применению и совершенствованию знаний, умений и навыков; комбинированное занятие; занятие по обобщению и систематизации знаний, умений и навыков; занятие контроля и коррекции знаний, умений и навыков.

1.8. Обеспечение образовательного процесса учебными, помещениями и территорией для проведения практических занятий, материально-техническая база

Для проведения занятий по Программе в ЛОГБУ «Гатчинский ПНИ» есть тренажерный и зал для проведения занятий по АДОП «Дополнительная физическая нагрузка». На территории Учреждения имеется спортивная площадка для проведения занятий и подвижных игр в теплое время года.

Перед началом и после окончания занятий в помещении проводится влажная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств. Генеральная уборка проводится 1 раз в месяц с отметкой в журнале для регистрации генеральных уборок. Окна и оконные проемы снаружи и изнутри моются 3 раза в год (весной, летом, осенью). Для дезинфекции помещения и уборочного инвентаря используется дезинфицирующее средство. Уборочный инвентарь хранится в металлическом шкафу и имеет маркировку.

1.9. Способы определения результативности

Проверкой усвоения знаний служат:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) педагогический анализ результатов выполнения упражнений; запоминание правил игры;
- 3) участие в мероприятиях (спортивные турниры и состязания).

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений участников занятий; мониторинг их

физического развития и физической подготовленности выполняется педагогом физической культуры);

2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий; осуществляется в виде наблюдений);

3. *Итоговый* (диагностика физического развития и физических способностей).

1.10. Контроль динамики физических возможностей (предлагаются те задания, которые обучающийся (проживающий) способен выполнить):

Таблица проверки (тестирование)

Контрольные упражнения (тесты)	В начале года	В конце года
Бег или ходьба на месте (либо иные посильные упражнения) под музыку в заданном темпе в течение 1 минуты.	Ходьба в темпе 120 шаг./мин. Пульс уд./мин.	Ходьба в темпе 120 шаг./мин. Пульс уд./мин.
Расстояние от пола до кончиков пальцев при максимальном наклоне вперед с прямыми ногами, расставленными на ширину плеч.	 см.	 см.
В положении лежа на спине - время удержания на весу прямых слегка приподнятых ног.	 сек.	 сек.
Максимально выполнимое в течение 1 минуты количество посильных упражнений, подбираемых индивидуально каждому тестируемому (приседаний, отжиманий, наклонов, подъемов рук, подтягиваний и т.п.).	Приседания: раз.	Приседания: раз.

2.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1. Вводное занятие

Знакомство с программой, правилами поведения на занятиях физической культуры, гигиеническими требованиями, техникой безопасности во время занятий, ознакомление с тренажерным залом и спортивной площадкой, контрольное тестирование.

2. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия

1. И.П.- стоя, руки на пояс.

1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4-и.п.

5-6-то же с другой ноги.

2. И.П.- стоя, руки на пояс.

1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс.

1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика.

Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок.

6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.

8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.

9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.

10.Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.

11.Ходьба по гимнастической палке.

12.И.П.- сидя в упоре сзади.

1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.

13.И.П.- сидя в упоре сзади.

1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.

14.И.П.- сидя в упоре сзади.

1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».

15. И.П.- сидя в упоре сзади.

1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.

16. И.П.- сидя (стоя).

Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.

1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

18. И.П.стоя на наружных сводах стоп.

1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.

19. И.П.- основная стойка, руки на пояс.

1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение

20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.

1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.

1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

22. И.П.- правая (левая) перед носком другой (след в след).

1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

3.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. И.П.- основная стойка.

1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены.

1- руки резко скрестить на груди, руки на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор).

1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак.

На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа.

1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

4.Комплекс упражнений в положении сидя на стуле

1. И.П.- сидя в упоре на стуле.

1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

2. И.П.- сидя в упоре на стуле.

1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.

3. И.П.- сидя в упоре на стуле согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.

4. И.П.- сидя в упоре на стуле.

1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.

5. И.П.- сидя в упоре на стуле.

1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. И.П.- сидя на стуле, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

7.И.П.- сидя на стуле упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.

8.И.П.- сидя на стуле упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс.

1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

9. И.П.- сидя согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову.

1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

5.Комплекс упражнений в положении стоя

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу.

Рывки руками над головой.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам.

1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

3. И.П.- основная стойка.

1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

4. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову.

Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

6. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

7. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

8. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

6. Комплекс упражнений в положении лежа

Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды.
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжатие и разжатие пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх И.П.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, И.П. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднятие обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднятие ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Почередное поднятие ног на 45°.

2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.

3.«Велосипед».

4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5.Одновременное поднятие и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8.Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11.Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15 И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднятие прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

7. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

8. Упражнения с гимнастической палкой

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи.

1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.

4. И.П.- то же.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами).

Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу.

Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху.

1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху.

1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

12. И.П.- то же.

Круговые движения туловищем вправо, влево.

13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.

14. И.П.- сидя с палкой в руках.

Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

15. То же ноги врозь.

16. И.П.- сидя, палка на плечи.

Повороты туловища вправо и влево.

17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

18. И.П.- сидя согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи.
Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках.
Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
23. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
25. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
28. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх.
1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
29. И.И.- то же.
1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху.
Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

9.Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии

1. И.П.- опора на кисти рук и колени.
1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
2. И.П.- то же.
1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сидя на пятках с опорой на кисти рук.
1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.

- 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
- 9.И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх.
10. И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
- 11.И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
- 2 Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой.
- 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед.
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в И.П.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

10.Подвижные игры

«Веселые ребята»

Играющие располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место. В это время водящий пытается запятнать игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«Ловишки» (один из вариантов)

В игре участвует не более 10 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

«Ручейки и озера»

Группа делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжает несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«Два Мороза»

В игре участвует не более 10-15 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные участники игры замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«Хвостики»

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагог игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет»

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога игроки пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Совушка»

Выбирается водящий. Под веселую мелодию обучающиеся танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

«Будь внимательней!»

Игроки стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В процессе проведения занятий по Программе применяются следующие методы обучения: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения по дополнительной физической нагрузке дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей занимающегося. При проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма, потому что в группе могут быть обучающиеся (проживающие)

различной физической подготовленности. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям обучаемые должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач при реализации АДОП. Для наилучшего усвоения содержания Программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, соблюдение техники безопасности и требование от участников занятий качественного выполнения упражнений.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов (минут)		
		Всего	Разминка (теория)	Практика (основные упражнения, игры)
1	Вводное занятие (инструктаж); тестирование	1	40 мин	-
2	Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия, игра «Веселые ребята»	6	60 мин	3 часа
3	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики, игра «Ловишки»	6	60 мин	3 часа
4	Комплекс упражнений в положении сидя на стуле, игра «Ручейки и озера»	4	40 мин	2 час
5	Комплекс упражнений в положении стоя, игра «Хвостики»	5	50 мин	2 час 30 мин
6	Комплекс упражнений в положении лежа (Упражнения для укрепления мышц спины), игра «Два Мороза»	6	60 мин	3 часа
7	Комплекс упражнений в положении лежа (Упражнения для укрепления мышц живота), игра «Совушки»	4	40 мин	1 час 20 мин
8	Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, игра «Два Мороза»	6	60 мин	3 часа
9	Упражнения с гимнастической палкой, игра «Найди предмет»	4	40 мин	1 час 20 мин
10	Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии,	6	60 мин	3 часа

	игра «Будь внимательней»			
11	Контрольное занятие (в конце месяца)	7	1 час 10 мин	3 часа 30 мин
12	Итоговое занятие (соревнование); тестирование	1	10 мин	30 мин
13	Всего	56	9 часов 50 мин	46 часов 10 мин

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционноразвивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терраспорт, 2000 год;
3. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
4. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
5. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
6. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
7. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
8. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
9. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
10. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Профпресс, 2001 год.