Управление образования администрация Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ / Керн И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
«ШАГ» (оздоровительная гимнастика)
физкультурно-спортивная направленности
Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель: Зырянова Мария Викторовна,
педагог дополнительного образования

р п. Чегдомын,
2026 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) разработана для детей с ОВЗ и инвалидностью, направлена на восполнение дефицита двигательной активности и общения, способствует их адаптации и социализации в обществе. Название «ШАГ» - «Школа активного гражданина» подразумевает, что педагоги кроме непосредственных занятий с детьми оздоровительной гимнастикой, оказывают им помощь в подготовке к полноценной жизни.

Данная программа является универсальной, подходит для детей с различными видами ОВЗ, не содержит сложных и травмоопасных заданий, которые могут привести к ухудшению состояния здоровья. Занятия могут посещать дети с расстройством аутистического спектра (РАС), нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), тяжелыми нарушения речи (ТНР), Синдромом дефицита внимания и гиперреактивности (СДВГ), задержкой психического развития (ЗПР) и умственной отсталостью (УО), слабовидящие и слабослышащие дети. При организации занятий педагог учитывает вид ОВЗ или причину инвалидности, уровень физической подготовленности, уровень психофизического развития каждого ребенка. Противопоказаниями к занятиям по данной программе, является наличие тяжелых случаев, препятствующих обучению.

Данная программа спроектирована с учетом образовательных потребностей детей с ОВЗ и инвалидов.

Программа разработана в соответствие со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение ПравительстваРоссийскойФедерацииот31.03.2022г.№ 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и нормСанПиН1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321«Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в

городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо МинистерстваобразованияинаукиРоссийскойФедерациииот18 ноября 2015г.№09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);
- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220П "Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае";
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее – ЦРТДиЮ).
- Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с "Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

Данная программа разработана на основе авторской программы «Оздоровительная гимнастика», разработанной Зыряновой М. В. в 2017 году.

Практически все дети с инвалидностью и имеющие статус ОВЗ, вне зависимости от вида, имеют недостаточное развитие костно-мышечной

системы и нарушение осанки, поэтому в основе программы – укрепление мышц туловища и конечностей и повышение уровня физической подготовленности. Для достижения положительной результативности освоения программы учитываются особенности текущего психического и физического состояния каждого ребенка. В процессе предъявления заданий используются все доступные ребенку средства альтернативной коммуникации (предметы, жесты, рисунки, фотографии, видеоматериалы) и речевые средства. Использование всех педагогических приемов с детьми ОВЗ и инвалидами направлено на то, чтобы дети смогли без лишних усилий воспринимать материал программы. Для всех детей, занимающихся по данной программе необходимо проводить подробную инструкцию по технике безопасности, объяснять более подробно все действия по предупреждению травматизма.

Обучение по программе «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) кроме обеспечения достаточного объема двигательной активности решает проблему восполнения недостатка общения: на занятиях педагог организует работу детей таким образом, чтобы у них появилась возможность ближе познакомиться друг с другом. Процесс социализации детей осуществляется на мероприятиях, во время которых дети имеют возможность наблюдать за действиями и поведением других детей. Это способствует усвоению общепринятых норм и ценностей, осмыслению больным ребенком своих поступков, желаний, последствий своих действий. В процессе коллективной учебной работы у детей формируются ответственность, самоконтроль, требовательность не только к окружающим, но и к себе. Все это помогает ребенку сменить потребительскую позицию на активную, самостоятельную.

Программа «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) способствует интеграции детей с ОВЗ и инвалидов в общество. В ходе реализации программы ребенок становится более активным, проявляет самостоятельность и инициативу. В итоге ребенок научится обходиться без посторонней помощи в ситуациях, где можно справиться своими силами и получать помощь тогда, когда она действительно необходима.

При разработке программы использовались следующие технологии, в основе которых лежит способ организации деятельности обучающихся: технология диалогового обучения, игровые технологии, технологии развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии.

Актуальность программы заключается в том, что ребенок, имеющий статус ОВЗ или инвалидность приобретет необходимые двигательные умения и навыки, которые не сформированы у него в должной степени. Многие «особые» дети лишены общения, поэтому обучение по данной программе будет способствовать восполнению этого недостатка. Кроме этого, дети приобретут навыки здорового образа жизни. Участие в мероприятиях будет содействовать социализации ребенка, поможет ему найти друзей.

Отличительными особенностями программы «ШАГ» (оздоровительная гимнастика) является сочетание физкультурно-оздоровительной деятельности

детей и решение вопросов адаптации в обществе. Ведущей идеей программы выступает социализация и формирование личности, это дает возможность детям данного контингента гармонично развиваться, приобретать положительные личностные качества.

Адресат программы: дети 7-17 лет, имеющие статус ОВЗ или инвалидность. На занятиях дети, в зависимости от особенностей психофизического развития, занимаются индивидуально или малыми группами по 2-3 человека.

Условия набора и формирования групп

Группы формируются с учетом возраста и состояния физического здоровья. На занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям и отметкой о прохождении ЭКГ. Кроме этого родители ребенка предоставляют заключение ПМПК, в котором описаны рекомендации по обучению. На занятиях оздоровительной гимнастикой дети занимаются в спортивной форме.

Для того, чтобы обеспечить комфортную психологическую атмосферу для каждого ребенка, при организации деятельности в малых группах следует учитывать возраст, вид ОВЗ или диагноз, вследствие которого присвоен статус «инвалидность», а также темперамент каждого ребенка.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1 час	2	2 ч	36	72ч
Итого					72 ч

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами оздоровительной гимнастики.

Задачи:

- способствовать развитию силы, гибкости, быстроты, выносливости;
- познакомить с основными понятиями здорового образа жизни;
- формировать коммуникативные умения, обеспечивающие совместную деятельность детей в группе;
- воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, отзывчивость);

Учебный план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Правила техники безопасности	2	1,5	0,5	
2.	Основы теоретических знаний	3	1,5	1,5	

3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3	7	
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	6	22	
5.	Дыхательные упражнения	10	2	8	
6.	Подвижные игры	8	2	6	
7.	Элементы спортивных игр	7	2	5	
8.	Воспитательные мероприятия	2		2	
9.	Контроль	2		2	Тестирование, наблюдение
	Итого часов	72 ч.	18 ч.	54 ч.	

Содержание деятельности

Раздел 1. Правила техники безопасности (2 часа)

Теория. Обучение технике безопасности на занятиях, правилам пожарной безопасности. Правила раздачи, сбора и хранения инвентаря.

Практика. Викторина и опрос о правилах безопасного поведения.

Раздел 2. Основы теоретических знаний (3 часа)

Теория. Роль физических упражнений в укреплении здоровья. Воздействие физических упражнений на осанку. Контроль и самоконтроль за выполнением упражнений. Правильное питание – залог здоровья. Полезные и вредные продукты. Режим питания. Культура питания. Правила ухода за телом. Какими должны быть спортивная, школьная и домашняя одежда. Эстетический вид. Как выглядеть опрятным и аккуратным.

Практика. Викторина. Кроссворд. Игра с мячом «Полезно-не полезно».

Раздел 3. Общая физическая подготовка (10 часа)

Теория. Изучение упражнений на все группы мышц. Виды упражнений. Исходные положения.

Практика. Составление примерного комплекса упражнений. Упражнения для разных групп мышц. Упражнения без предметов и с предметами (гантели, скакалки, гимнастические палки, гантели, эспандеры, скакалки, фитболы) в исходных положениях стоя, сидя на коленях, лежа на спине и животе.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Теория. Виды специальных упражнений. Исходные положения. Основы составления комплекса из специальных упражнений «Тренируюсь дома». Способы проверки осанки. Правила игры «Статуя».

Практика. Комплексы упражнений из разных положений: стоя, лежа на животе и на спине, на боку, в колено-локтевом и колено-кистевом положениях. Используются упражнения с предметами и без них. Игра на сохранение осанки «Статуя». Выполнение комплекса упражнений дома с родителями.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (10 часов)

Теория. Типы дыхания: грудное (реберное), брюшное (диафрагмальное).

Практика. Упражнения, тренирующие фазу вдоха: «понюхать цветок». Для тренировки фазы выдоха: «задуть свечу», «остудить воду», «согреть ладошки». Используют разные исходные положения (сидя, лежа на спине, стоя на коленях). Произнесение на выдохе звуков «а о, у, з, ш, ж, з, с». Произносить звуки: «как звенит звонок», «шумит ветер», «гудит гудок», «шипит змея».

Раздел 6. Подвижные игры (8 часов)

Теория. Правила игр «Тише едешь, дальше будешь», «Колечко», «Заяц без дома», «Гуси-лебеди», «Совушка», «Птица без гнезда».

Практика. Проведение игр.

Раздел 7. Элементы спортивных игр (7 часов)

Теория. Правила игры «Дартс», способы метания дротиков. Правила игры «Бадминтон», способы подачи, приема, передачи волана; способы держания ракетки.

Практика. Игра.

Раздел 8. Воспитательные мероприятия (2 часа)

Теория. Подготовка к участию в мероприятиях (загадки, ребусы, беседа на тему предстоящего мероприятия).

Практика. Участие в массовых воспитательных мероприятиях ЦРТДиЮ.

Раздел 9. Контроль (2 часа)

Промежуточный контроль проводится конце учебного года. Эффективность образовательного процесса оценивается на основании данных тестирования физических качеств, проводимого в начале и в конце учебного года, тестирования на знание теоретического материала, педагогического наблюдения за развитием личностных качеств.

Планируемые результаты реализации программы

В результате обучения по программе ребенок будет:

- знать, понимать и соблюдать технику безопасности на занятиях;
- уметь выполнять физические упражнения, играть в подвижные игры;
- знать основные понятия ЗОЖ;
- уметь общаться со сверстниками, взрослыми;
- соблюдать дисциплину во время занятий.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09. 2025 г.	31.05. 2026 г.	36	72	72	1 раз в неделю по 2

						часа

Формы проведения занятий: групповые занятия, практические занятия, беседы, конкурсы, учебные игры, викторины.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы является наличие помещения: зал ЛФК и спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, обручи, мячи различной величины и массы, мешочки с песком (размером 12х18 см), гимнастические палки, фитболы; скамейки, шведская стенка.
ТСО: мультимедийное оборудование, музыкальный центр.

Программа «Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки» не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Данная программа не содержит сложных и травмоопасных упражнений, двигательных заданий и игр, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья и безопасности обучающихся.

Формы контроля

В конце учебного года проводится промежуточный контроль в форме тестов и на основании педагогического наблюдения.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы для определения уровня физической подготовленности. Тест для проверки усвоения теоретического материала. Лист наблюдения за развитием личностных качеств детей (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Методическое обеспечение программы

У большинства учащихся с ОВЗ отмечается низкий уровень познавательной активности, недостаточная мотивация к занятиям, сниженный уровень работоспособности, поэтому поиск и использование активных форм, методов и приемов является необходимым условием повышения эффективности процесса обучения «особых» детей. Для поддержания интереса к занятиям используется яркий и разнообразный спортивной инвентарь, проводить подвижные игры с мячами, скакалками и обручами. Это помогает удерживать внимание ребенка в течение занятия, сохраняет интерес к двигательной активности.

Педагог учитывает психологические особенности детей с ограниченными возможностями, которыми являются повышенная психологическая «истощаемость», низкая работоспособность, эмоциональная неустойчивость, низкий уровень мотивации во всех видах. Педагог использует гуманные методики и технологии, направленные на создание атмосферы доверительного общения, на снятие барьеров в общении и создании комфортных психологических условий в время занятий. Педагог в процессе обучения направляет свои усилия на: создание условий для эффективной физической,

психологической и социальной самореализации "особого" ребенка, а также обеспечение благоприятной атмосферы в ходе занятий. Для детей, имеющих нарушение зрения используется яркий спортивный инвентарь, схемы заданий с крупным рисунком. Для детей, имеющих нарушение слуха, педагог все команды и задания произносит отчетливо, не отворачиваясь от ребенка, чтобы ребенок мог понимать по движениям губ. Для детей с нарушением интеллекта задания даются понятные, инструкции сопровождаются показом и рассказом. Дети, имеющие РАС, тяжело воспринимают взаимодействие с другими детьми, поэтому педагог сначала работает индивидуально, а затем создает условия для общения с другими детьми, по возможности формируя группы из 2-3 человек. Для детей с ТНР задания даются в большинстве случае не в речевом, а в наглядном виде.

Эффективность усвоения программы достигается доступным изложением программного материала, правильной подборкой заданий. Следует использовать поиск опорных мотивов, т.е. волнующих обучающихся вопросов и проблем; продумывать различных варианты развития сюжетных линий диалога; точки удивления: игры, загадки, сюрпризные моменты; привлекать бытовой опыт ребенка для установления связей с окружающим миром; создавать ситуации успеха, радости от достижения результата. Следует обеспечить в процессе обучения «гибкость» программного материала, педагог должен уметь «выйти» с ребенком, при необходимости, из программы и «войти» без ущерба для данного ребенка и других детей.

В основе обучения является совместная творческая деятельность детей и взрослых. Педагоги выполняют роль старших товарищей, они должны вместе с детьми играть, заниматься гимнастикой и при этом постоянно контролировать ситуацию. Родители также вовлекаются в образовательный процесс: они контролируют выполнение комплексов специальных упражнений и двигательных заданий дома; обеспечивают условия для соблюдения правил ЗОЖ в семье.

Способы выявления умений и представлений детей с ОВЗ могут носить как традиционный характер, так и быть представлены в виде некоторых практических заданий. В процессе предъявления и выполнения задания ребенку оказывается необходимая помощь, которая может носить разнообразный характер (дополнительные словесные и жестовые инструкции, уточнения; выполнение ребенком задания по образцу, по подражанию, после частичного выполнения взрослым, совместно с взрослым). При оценке результативности достижений необходимо учитывать уровень выполнения и степень самостоятельности ребенка (вместе со взрослым, с небольшой или значительной технической помощью, самостоятельно по образцу, по инструкции, самостоятельно). Переход от одного уровня результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, сроки могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка.

Для предупреждения переутомления на занятиях следует чередовать физические нагрузки и паузы, во время которых можно провести с ребенком

беседу о здоровье, правильном питании, гигиене и т.д. Для того, чтобы предупредить появление переутомления физические упражнения чередовать с дыхательными, чаще менять исходные положения: стоя, лежа на животе, лежа на спине, колено-кистевое положение.

Не следует в начале обучения использовать сложные для ребенка упражнения, состоящие из нескольких элементов. Для того чтобы ребенку легче было запоминать упражнения, следует дробить их на отдельные элементы, затем постепенно соединять в целое упражнение. Правила подвижных игр объяснять кратко, сочетая речевую инструкцию с показом движений. Музыкальное сопровождение на занятиях также способствует появлению положительных эмоций, вызывает интерес к занятиям.

В процессе обучения детей с ОВЗ и инвалидов осуществляется постоянный контроль за состоянием каждого ребенка. В занятиях педагог обращает внимание на внешние признаки утомления: усиленное и учащенное дыхание, покраснение лица, повышенное потоотделение, повышенная возбудимость, раздражительность, либо наоборот: подавленность, вялость. Следует помнить, что не все дети могут оценить свое самочувствие и сообщить о появившихся признаках дискомфорта или боли, поэтому постоянное наблюдение за ребенком поможет педагогу предупредить ухудшение состояния здоровья

На занятиях выполняются элементы звуковой гимнастики, они оказывают положительное воздействие на дыхательную систему ребенка, способствуют профилактике заболеваний органов дыхания.

Вибрация слогов со звуком *«р»* расслабляют бронхи-*бррррох – брррах – брррух;- гррррох- грррах – грррух.*

Для улучшения дренажной функции бронхов используется произнесение звука *«м»* с закрытым ртом (мычание), с последующим выдохом, произнесением сочетания звуков *«пфф».* К этой же группе относится упражнения *«дровосек»* с произнесением на выдохе *«ух»* и т.д.

Упражнения с элементами звуковой гимнастики в ходьбе:

- имитация движения паровоза («*чу-чу-чу»*), вагонов («*ш-ш-ш»*), полета самолета («*у-у-у»*), жука («*ж-ж-ж»*), комара («*з-з-з»). Звуки произносятся на выдохе.*

Для формирования умения управлять дыханием применяются упражнения с изменением глубины и ритма:

- медленный вдох с коротким резким выдохом;
- медленный вдох и 2-3 резких, толчкообразных выдоха;
- резкий вдох, медленный выдох.

На каждом занятии проводится подвижная игра, это обязательный элемент каждого занятия. Используются игры малой и средней степени интенсивности. Перед началом игры объясняются правила и цель. Игра начинается после того, как педагог убедится, что игра понятна всем.

Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений на формирование правильной

осанки, картотека корригирующих и подвижных игр, карточки с двигательными заданиями.

Список источников для педагогов:

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник под ред. - М. Медицина, 2001 – 592 с.
2. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура. Новейший справочник. Под ред. проф. Евдокимовой Т. А. СПб: Сова; Изд-во Эксмо, 2004 – 862 с.
3. Методический конструктор «Дополнительная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья». Ресурсный центр дополнительного образования Санкт-Петербурга, тема: «Реализация дополнительных общеразвивающих программ для детей с ограниченными возможностями здоровья» 2019 г.
4. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом профессиональных потребностей. КГОУ ВПО г. Москва «Московский городской психолого-педагогически й университет», 2015 г.
5. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 240 с.
6. Попова С.Н. Физическая реабилитация. Ростов на-Дону. Феникс,2010.
7. Фонарев М. И. «Справочник по лечебной физической культуре» Л.: Медицина,1983. 360 с.,ил.
8. Халемский Г. А. «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки». М.: Изд-во НЦ ЭНАС,т 2001.-80 стр.
9. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебное пособие. Под ред.. –М.: Советский спорт, 2011.
10. 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 Минобрнауки России от 26.03.2016 № ВК-641/09).
11. Методические рекомендации КГБО УДПО «Хабаровский краевой институт развития образования»: «Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа: разработка и условия реализации» 2020г.

Список источников для родителей

1. Красикова И. С. «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» Издательство Корона- Принт, 2013 г. ISBN 176 с.

2. Булдакова Л. А., Лекция для родителей на тему «Осанка – наша опора!». [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://infourok.ru/lekciya_dlya_roditeley_na_temu__osanka__nasha_opora-381777.htm (11.02.2015 г.)
3. Рекомендации врачей Многопрофильного медицинского центра «КИТ» г. Красноярск. «Какие виды упражнений ЛФК можно делать дома». [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://krastravma.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/reabilitatsiya/419-kakie-vidy-uprazhnenij-lfk-mozhno-delat-doma (25.09.2025 г.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график
«Оздоровительная гимнастика»

месяц	сентябрь					октябрь									ноябрь			
Номер занятия / Название разделов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Дата																		
Знакомство с детьми. ТБ на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Диагностика		+																
Основы теоретических знаний			+									+						
Комплекс утренней гимнастики				+	+	+	+											
Комплекс общеразвивающих упражнений	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие быстроты		+									+			+				
Упражнения на развитие равновесия	+				+					+			+				+	
Упражнения на развитие ловкости		+									+			+				
Упражнения на развитие гибкости				+		+		+			+			+				
Упражнения на развитие координации	+				+					+			+				+	
Лазание и перелазание				+		+		+	+					+				
Комплексы специальных упражнений (СФП)																		
Комплекс упражнений с		+	+	+	+	+												

фитболами																		
Комплекс упражнений со скакалками								+	+	+	+	+						
Комплекс упражнений с гимнастическими палками													+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений «Тренируюсь дома»		+				+				+				+				+
Дыхательные упражнения	+				+						+				+			
Подвижные игры			+		+					+						+		
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+	+		+	+			+	+		+	+		+	+		+	
Элементы спортивных игр * Дартс * Бадминтон			+			+				+			+			+		

месяц	ноябрь				декабрь									январь				
Номер занятия / Название разделов	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Дата																		
ТБ на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний							+											+
Комплекс утренней гимнастики								+	+	+	+	+	+					
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+								+	+	+	+	
Упражнения на развитие быстроты		+									+			+				
Упражнения на развитие равновесия	+				+					+			+				+	
Упражнения на развитие ловкости		+									+			+				
Упражнения на развитие гибкости				+		+		+			+			+				
Упражнения на развитие координации	+				+					+			+				+	
Лазание и перелазание				+		+		+	+					+				
Комплексы специальных упражнений (СФП)																		
Комплекс упражнений с		+	+	+	+	+												

фитболами																		
Комплекс упражнений со скакалками								+	+	+	+	+						
Комплекс упражнений с гимнастическими палками													+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений «Тренируюсь дома»			+						+						+			
Дыхательные упражнения	+			+			+				+			+				+
Подвижные игры																		
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+	+		+	+			+	+		+	+		+	+		+	
Элементы спортивных игр * Дартс * Бадминтон			+			+				+			+			+		
Воспитательные мероприятия																		+

месяц	февраль								март									
Номер занятия Название разделов	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Дата																		
ТБ на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы теоретических знаний				+											+			
Комплекс утренней гимнастики																		
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на развитие быстроты		+									+			+				
Упражнения на развитие равновесия	+				+					+			+				+	
Упражнения на развитие ловкости		+									+			+				
Упражнения на развитие гибкости				+		+		+			+			+				
Упражнения на развитие координации	+				+					+			+				+	
Лазание и перелазание				+		+		+	+					+				

Комплексы специальных упражнений (СФП)																		
Комплекс упражнений с фитболами		+	+	+	+	+												
Комплекс упражнений со скакалками								+	+	+	+	+						
Комплекс упражнений с гимнастическими палками													+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений «Тренируюсь дома»		+								+							+	
Подвижные игры																		
Дыхательные упражнения	+					+				+			+			+		
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+	+		+	+			+	+		+	+		+	+		+	
Элементы спортивных игр * Дартс * Бадминтон			+			+				+			+			+		

месяц	апрель									май								
Номер занятия / Название разделов	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Дата																		
ТБ на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Диагностика																		
Основы теоретических знаний										+						+		
Комплекс утренней гимнастики									+	+	+	+						
Комплекс общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+		+					+	+	+	+		+
Упражнения на развитие быстроты		+									+			+				
Упражнения на развитие равновесия	+				+					+			+					
Упражнения на развитие		+									+			+				

ловкости																		
Упражнения на развитие гибкости				+		+		+			+			+				
Упражнения на развитие координации	+				+					+			+					
Лазание и перелазание				+		+		+	+					+				
Комплексы специальных упражнений (СФП)																		
Комплекс упражнений с фитболами		+	+	+	+	+												
Комплекс упражнений со скакалками								+	+	+	+	+						
Комплекс упражнений с гимнастическими палками													+	+	+	+		
Комплекс упражнений «Тренируюсь дома»	+									+								
Подвижные игры																		
Дыхательные упражнения	+					+				+						+		
Корригирующие двигательные задания и игры с предметами	+	+		+	+			+	+		+	+		+	+			
Элементы спортивных игр * Дартс * Бадминтон			+			+				+			+			+		
Воспитательные мероприятия																		+

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Определение уровня физической подготовленности.

Определение уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется на основании результатов выполнения физических упражнений, двигательных заданий. Для каждого ребенка педагог, учитывая диагноз, возраст и физические возможности ребенка, выбирает 3-5 упражнений или двигательных заданий, выполнение которых допустимо конкретному ребенку (например: выполнить приседания за 30 секунд, наклоны туловища вперёд из положения сидя на полу за 30 секунд, прыжки на скакалке за 30 секунд, челночный бег 3Х10 м, прыжок в длину с места). При определении у детей уровня физической подготовленности следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в хорошо проветренном физкультурном зале, одежда детей, облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать особенности психофизического развития. Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Результаты тестирования каждого ребенка заносятся в отдельную таблицу.

Таблица для фиксации результатов тестирования физической подготовленности

_____

(ФИО ребенка)

Название тестов *							
Прыжок в длину с места (в см)		Кол-во наклонов туловища вперед из положения сидя на полу за 30 секунд		Челночный бег 3Х10 м (кол-во секунд)		Кол-во прыжков на скакалке за 30 секунд	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

*В таблицу внесены примерные тестовые задания, для диагностики каждого ребенка педагог подбирает задания индивидуально.

2. Определение усвоения теоретического материала. Теоретическая подготовка определяется по данным тестирования. Педагог индивидуально

для каждого ребенка выбирает вопросы, соответствующие возрасту, его словарному запасу и интеллектуальным способностям.

Тест для проверки усвоения теоретического материала

1. Для чего нужно заниматься физкультурой?
А) чтобы быть сильным, ловким, выносливым и не болеть;
Б) чтобы быстро бегать и ходить;
В) чтобы быть самым сильным.

2. Правильная осанка:
А) это ровная спина во время ходьбы;
Б) это положение тела, при котором позвоночник и голова находятся на одной вертикальной линии;
В) особая походка человека.

3. Как контролировать правильную осанку:
А) лечь на пол или на кровать;
Б) встать возле стены без плинтуса: затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки должны касаться стены;
В) сесть ровно на стул.

4. Для чего делают утреннюю зарядку:
А) для того, чтобы проснуться;
Б) чтобы подготовить организм к учебе и работе;
В) чтобы родители тебя похвалили.

5. Для чего употребляют вежливые слова?

А) чтобы общение с людьми сделать приятным;

Б) для того, чтобы старшие тебя похвалили;

В) чтобы тебе не отказали в том, о чем просишь.

6. Правильное питание это -
А) употребление пищи, когда чувствуешь голод;
Б) употребление твоих любимых продуктов и блюд;
В) употребление полезных продуктов и соблюдение режима питания.

7. Выберите продукты, которые относятся к правильному питанию:

А) чипы, лимонад, кириешки;

Б) яблоко, сыр, брокколи, гречневая каша;

В) мороженое, груша, лапша быстрого приготовления.

8. Чтобы выглядеть аккуратным нужно:

А) следить за чистотой тела, одежды, обуви, своей прической; своевременно подстригать ногти;

Б) умываться и расчесывать волосы каждый день;

В) одевать чистую одежду и обувь.

9. Для чего нужно соблюдать чистоту тела и одежды?

А) чтобы выглядеть аккуратным и быть приятным для людей;

Б) чтобы не ругали взрослые;

В) для того, чтобы над тобой не смеялись друзья.

10. Руки нужно мыть часто, потому что…

А) на коже рук находятся микробы;

Б) можно испачкать тетрадь и книгу;

В) взрослые будут делать тебе замечания.

3. Определение личностных качеств детей осуществляется методом педагогического наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий.

Лист наблюдений за развитием личностных качеств детей

Коммуникабельность		Взаимопомощь		Отзывчивость	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027