Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями №35»

Рекомендовано

решением

методического объединения

учителей физической культуры

протокол № 1 от 28.08.2023г

Согласовано

заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Адам

Утверждена

приказом директора

№ 87 от 30.08.2023г

\_\_\_\_\_\_ И.В.Кокосова

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Принята

педагогическим советом

МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся

с ОВЗ № 35»

протокол № 1 от 29.08.2023г

**Адаптированная дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Азбука здоровья»**

***Составители:*** Е. В. Теремкова

учитель физической культуры

первой квалификационной категории,

педагог дополнительного образования

***2023 год***

**Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ № 35»

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка.

 Адаптированная дополнительная образовательная программа "Азбука здоровья" разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья.

В основное содержание программы входят:

* упражнения различной направленности, развивающие физические способности;
* подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения.

***Цель программы:*** содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи программы:

* развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
* развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
* формирование мышечного корсета;
* выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
* развитие координационных способностей;
* нормализация эмоционального тонуса;
* приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
* воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Срок реализации программы 1 год. Отличительная особенность данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

Данная программа рассчитана на 72 учебных часа в год, одно занятие в неделю продолжительностью 40 минут.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие координационных способностей.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят с техникой выполнения физических упражнений, их значимости на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Содержание программы.

* 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 1 час.

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Правила проведения подвижных игр.

* 1. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – 1час.

Физические упражнения:

* *упражнения в положении стоя;*
* *упражнения в положении сидя;*
* *упражнения в положении лежа на спине и животе;*
* *упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;*
* *упражнения с гимнастическими палками;*
* *упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;*
* *упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;*
* *упражнений дыхательной гимнастики.*

Упражнения на открытом воздухе*: ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.*

Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Мы веселые ребята»,*

*«Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера»,*

*«Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».*

**Ожидаемые результаты освоения программы**.

В результате освоения программы ученик:

*Будет знать:* правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

*Будет иметь****:*** прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Календарно- тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ пп*** | ***Тема занятия*** | Дата проведения |
| **1** | Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии |  |
| 2-3 | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята». |  |
| 3-4 | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра«Ловишки». |  |
| 5-6 | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра«Хвостики». |  |
| 7-8 | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе,подвижная игра «Два Мороза». |  |
| 9-10 | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя истоя на четвереньках, подвижная игра. |  |
| 11-12 | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра«Ручейки и озера». |  |
| 13-14 | Ходьба разными видами шага. |  |
| 15-16 | Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия,ОРУ лежа и стоя начетвереньках, подвижная игры по желанию детей. |  |
| 17-18 | Исходные положения тела при выполнении физических упражнений (повторение). Тренировка навыка правильной осанки при ходьбе. Разучивание комплекса физических упражнений с массажным кольцом, направленным на формирование и закрепление навыка правильной осанки. Закрепление подвижной игры «Совушка». Релаксационное игровое упражнение «Волшебный цветок добра». |  |
| 19-20 | Твой организм. Скелет. Тренировка навыка правильной осанки при ходьбе. Закрепление комплекса физических упражнений с массажным кольцом, направленным на формирование и закрепление навыка правильной осанки. Совершенствование подвижной игры «Совушка». Релаксационное игровое упражнение «Волшебный цветок добра». |  |
| 21-22 | Способы закрепления навыка правильной осанки в школе и дома. Тренировка навыка правильной осанки при ходьбе. Совершенствование комплекса физических упражнений с массажным кольцом. Разучивание подвижной игры «Божья коровка». Релаксационное игровое упражнение «Волшебный цветок добра». |  |
| 23-24 | Твой организм. Скелет (повторение). Тренировка навыка правильной осанки при ходьбе. Ходьба по массажной дорожке. Учёт комплекса физических упражнений с массажным кольцом. Закрепление подвижной игры «Божья коровка». Релаксационное игровое упражнение «Облако». |  |
| 25-26 | Отличие правильной осанки от осанки. Кинезиологические упражнения "Перекрестное марширование", "Крюки". Тренировка навыка правильной осанки при ходьбе. Совершенствование подвижной игры «Божья коровка». Релаксационное игровое упражнение «Радуга». |  |
| 27-28 | Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера: «Зоопарк», «Письмо на ладони», «Запрещённый цвет». Тест "Оценка знаний положения правильной осанки". Релаксационное игровое упражнение «Волшебный цветок добра». |  |
| 29-30 | Профилактика нарушений осанки. Причины нарушения осанки. Кинезиологические упражнения "Перекрёстное марширование и Крюки". Тренировка навыка правильной осанки в ходьбе. Дыхательные упражнения. ОРУ. Корригирующие упражнения. Подвижная игра "Совушка". Релаксационное игровое упражнение «Лентяи». |  |
| 31-32 | Признаки нарушения осанки (повторение). Тренировка навыка правильной осанки лёжа. ОРУ. Корригирующие упражнения. Самовытяжение стоя. Подвижная игра "Божья коровка". Релаксационное игровое упражнение «Путешествие на ковре самолете».  |  |
| 33-34 | Меры профилактики нарушения осанки (повторение). Дыхательные упражнения. Разучивание корригирующих упражнений с мячом, направленных на укрепление мышц спины. Самовытяжение лёжа. Подвижная игра "Божья коровка". Релаксационное игровое упражнение "Радуга" |  |
| 35-36 | Твой организм. Строение позвоночника. Тренировка навыка правильной осанки в положении сидя. Упражнения на координацию движений. Закрепление выполнения корригирующих упражнений с мячом. Подвижная игра «Жмурки». Релаксационное игровое упражнение «Путешествие на ковре самолете».  |  |
| 37-38 | Твой организм. Мышцы (повторение). ОРУ. Совершенствование выполнения корригирующих упражнений с мячом. Разучивание пальчиковой гимнастики «Братья – ленивцы». Подвижная игра "Совушка".  |  |
| 39-40 | Массажный спортивный инвентарь как средство укрепления здоровья. ОРУ. Учёт выполнения корригирующих упражнений с мячом. Упражнения на координацию движения. Закрепление выполнения пальчиковой гимнастики «Братья – ленивцы». Подвижная игра "Слушай внимательно". Релаксационное игровое упражнение «Лентяи». |  |
| 41-42 | Причины нарушения осанки (повторение). Кинезиологические упражнения "Перекрёстное марширование и Крюки". ОРУ. Корригирующие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Подвижная игра "Божья коровка". Совершенствование выполнения пальчиковой гимнастики «Братья – ленивцы». Релаксационное игровое упражнение «Радуга». |  |
| 43-44 | Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера: «Зоопарк», «Письмо на ладони», «Запрещённый цвет». Учет выполнения пальчиковой гимнастики «Братья – ленивцы». Релаксационное игровое упражнение для снятия эмоционального напряжения «Лентяи». |  |
| 45-46 | Профилактика простудных заболеваний. Разучивание комплекса физических упражнений с массажным мячом. Подвижная игра «Дунем раз». Релаксационное игровое упражнение «Путешествие на ковре самолёте». |  |
| 47-48 | Закаливание. Виды закаливания. ОРУ. Кинезиологическое упражнение "Крюки". Закрепление выполнения комплекса физических упражнений с массажным мячом. Подвижная игра «Дунем раз». Релаксационное игровое упражнение «Радуга». |  |
| 49-50 | Методы закаливание. ОРУ. Гимнастика для глаз. Совершенствование выполнения комплекса физических упражнений с массажным мячом. Релаксационное игровое упражнение «Шалтай - Болтай"». |  |
| 51-52 | Значение закаливания для здоровья школьников. Дыхательная гимнастика. ОРУ. Учёт выполнения комплекса физических упражнений с массажным мячом.Подвижная игра « Пёрышки». Релаксационное игровое упражнение «Облако».  |  |
| 53-54 | Плоскостопие - это серьёзно! Массажная дорожка. ОРУ. Корригирующие упражнения, направленные на укрепление мышц стопы. Релаксационное игровое упражнение «Шалтай - Болтай». |  |
| 55-56 | Профилактика плоскостопия. ОРУ. Разучивание комплекса корригирующих упражнений «Юный художник». Релаксационное игровое упражнение «Путешествие на ковре самолете». |  |
| 57-58 | Функция стопы. Массажная дорожка. ОРУ. Закрепление выполнения комплекса корригирующих упражнений «Юный художник». Пальчиковая гимнастика «Братья – ленивцы». |  |
| 59-60 | Признаки плоскостопия. ОРУ. Массаж стоп массажным мячиком. Совершенствование выполнения комплекса корригирующих упражнений «Юный хужожник». Релаксационное игровое упражнение «Радуга». |  |
| 61-62 | Твой организм. Части тела (повторение). Массажная дорожка. Учет выполнения комплекса корригирующих упражнений «Юный художник». Пальчиковая гимнастика «Братья – ленивцы». Малоподвижная игра «Экскаватор». |  |
| 63-64 | Важность профилактики плоскостопия. Массаж стоп массажным мячиком. Упражнения на массажной дорожке. Малоподвижная игра «Экскаватор». Релаксационное игровое упражнение «Радуга». |  |
| 65-66 | Безопасность летнего отдыха школьника. ОРУ. Корригирующие упражнения, направленные укрепление мышечного корсета и мышц стопы. Малоподвижная игра «Экскаватор». Пальчиковая гимнастика «Братья – ленивцы».  |  |
| 67-68 | Значение занятий ЛФК для здоровья школьника". Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера: «Зоопарк» |  |
| 69-70 | Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера: «Зоопарк», «Письмо на ладони», «Запрещённый цвет».Релаксационное игровое упражнение «Волшебный цветок добра». |  |
| 71 | Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера: «Зоопарк», «Письмо на ладони», |  |
| 72 | Итоговое занятие |  |

**Материально - технические условия.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Коврик для выполнения упражнений  1100 мм \* 600 мм | 16 шт. |
| 2 | Набор кеглей |  2 шт. |
| 3 | Мячи диаметром:  200 – 250 мм   100 – 120 мм  60 – 70,5 – 80 мм | 15 шт. 15 шт. 15 шт. |
| 4 | Массажные мячи | 15 шт. |
| 5 | Фитболы | 10 шт |
| 6. | Музыкальный центр | 1 шт. |
| 7 | Цифровой фотоаппарат | 1 шт. |

Методическое обеспечение образовательной программы.

 В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: 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.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и беспрерывно. 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 развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и качественного выполнения упражнений.

**Список литературы**

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адептивной физической культуре 1- 9 классы. – СПб.: Владос Северо – Запад, 2013.

2. Башкирова Е.А. Костромина А.С. Левченко Е.В. Леонова Е.М. Методическое пособие Коррекционные программы. Осанка и плоскостопие. – М: 2009.

3. Мозговой В.М., Дмитриев А.А., Самыличев А.С. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомогательной школе. – М., 1986.

4. Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 13 – изд. – М. : Просвещение, 2012.

5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - СПб.: Речь, 2007.

 Соколова Н.Г. «Практическое руководство по детской ЛФК». 2007.