Комитет образования города Курска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ОБЕРЕГ»

«ПРИНЯТА» решением педагогического совета Протокол № 3 От «23» июня 2021г.	«УТВЕРЖДЕНА» приказом директора МБУ ДО «Центр «Оберег» № 60 от «24» июня 2021г. Директор МБУ ДО «Центр «Оберег» _____ Л.В.Усенко

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровье» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель: Панюкова Оксана Григорьевна,
педагог дополнительного образования

Курск-2021

1 Пояснительная записка

Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья становятся ее активные формы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры.

Физическая культура являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями.

Дополнительная программа «Здоровье», направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности ребенка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры физических качеств обучающихся, поддержание у них оптимального психофизического состояния, даёт возможность реализовать каждому ребенку свои творческие потенциалы и достичь результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих детей занятие физической культурой является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

• Конституция Российской Федерации от 21.07.2014г. №11-ФКЗ;

• Конвенция о правах ребенка от 13.06.1090 г. №1559-1;

•Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ;

• Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

• Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

• Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;

• Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 15.01.2020 "Послание Президента Федеральному Собранию"

• Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

• План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года;

Утвержден распоряжением правительства российской федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р.

• СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.

• Об утверждении муниципальной программы "Развитие образования в городе Курске на 2019 - 2024 годы" (с изменениями на 13 ноября 2020 года).

• Устав МБУ ДО «Центр «Оберег», утвержден приказом №789 от 26 декабря 2016 года.

•Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

1.1 Обоснование необходимости разработки и внедрения данной программы

1.1.1 Актуальность

Актуальность программы определяется следующими факторами:

- рост числа детей с ОВЗ и необходимость коррекции и развития их психофизического состояния, создания условий для адаптации этих детей в обществе;
- естественная объективная потребность детей ОВЗ и инвалидов в двигательной активности и необходимость формирования среди обучающихся социально адекватных способов ее реализации;
- рост гиподинамии на фоне основного заболевания;
- длительное нахождение в статических положениях во время учебной и бытовой деятельности ног;
- создание и закрепление вредных статических и двигательных стереотипов;
- низкий уровень физического развития и двигательных навыков среди детей инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа «Здоровье» построена на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;

- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;

- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения;

-включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к

занятиям двигательной деятельность, его успешности, социальной адаптации.

1.1.2 Отличительные особенности программы

Отличительной особенность программы является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

В основе реализации программы лежит концентрическая форма обучения, предполагающая изучение одного материала в течение каждого учебного года на более высоком уровне.

В программе «Здоровье» учитываются индивидуальные особенности каждого воспитанника (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениям;

Основные требование к реализации программы «Здоровье» подбор средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки;

В настоящей программе сделана попытка обобщить существующий материал по развитию движений у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предоставляются рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми по системе упражнений на развитие движений и навыков самообслуживания, а так же по общему режиму, личной гигиене.

1.2 Цель программы:

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

1.3 Задачи программы

1.3.1 Предметные:

1. Освоить систему знаний, необходимую для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

3. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формировать навык ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

5. Организация индивидуального маршрута обучения ребёнка, ориентированного на его потребности и возможности.

1.3.2 Метапредметные:

1. Укрепить и сохранить здоровье обучающихся.

2. Укрепить и развить сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие).

4. Корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

5. Корректировать и развивать общую и мелкую моторики.

1.3.3 Личностные:

1. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

4. Формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

5. Развитие способностей к социализации и адаптации к жизни в обществе.

1.4 Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на детей с ОВЗ и инвалидов из различных нозологических групп.

В объединение принимаются дети от 5 до 18 лет, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск от врача к занятиям.

Занимающиеся могут быть отчислены из объединения в следующих случаях:

- по окончании срока обучения;
- по заявлению родителей (законных представителей) при перемене места жительства или переводе в другое образовательное учреждение;
- при достижении предельного возраста (18 лет), определённого для получения дополнительного образования детей;
- в случае ухудшения состояния здоровья, не связанного с занятиями в объединении.

У детей-инвалидов и детей с ОВЗ наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно

знаний этих детей об окружающем мире. Недостаточно сформированы пространственные представления. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к обучению. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядообразное и особенно словесно-логическое. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. Игровая деятельность не сформирована.

Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации. Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений.

1.5 Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения

Форма обучения очная с возможностью применения дистанционных технологий.

Состав объединения

В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы индивидуального обучения. Количество обучающихся в группе один человек. Данная программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет.

Режим занятий

Срок реализации 10 лет. Занятия проводятся согласно учебно-тематическому плану с учетом возрастных особенностей. Для детей 5 лет – 25 мин., 6 лет – 30 мин.,7 лет – 35 мин., 8-18 лет - 45 минут.

Общее число часов в год: 72 ч.

Число в занятий в неделю: 2 раза в неделю.

Изучение учебных предметов учебного плана осуществляется в форме индивидуальных занятий.

2 Учебный план

1-й год обучения (5-6 лет)

Таблица №1

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1

2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Место занятия и инвентарь.	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	18.75	21.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	43	46
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**8.75**	**63.25**	**72**

Содержание разделов и тем.
1 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Место занятия и инвентарь.

Теория. Устройство зала оздоровительной физкультуры и его оснащение (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (3 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (18.75 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (43 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

2 год обучения (6-8 лет)

Таблица №2

№	**Раздел, тема**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**

1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Гигиена человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	18.75	21.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	43	46
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**8.75**	**63.25**	**72**

2 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Гигиена человека.

Теория. Правила личной гигиены человека (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (3 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (18.75 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

*Практика.*Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (43 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

3 год обучения (8-11лет)

Таблица №3

№	**Раздел, тема**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1

2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	3	18.75	21.75
5	Специальная физическая подготовка.	3	43	46
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.5**	**64.5**	**72**

3 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Анатомия человека.

Теория. Части тела человека (голова, руки, туловище, ноги) (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (3 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (18.75 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

*Практика.*Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (43 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

4 год обучения (11-12лет)

Таблица №4

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1

2	Техника безопасности	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

4 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Анатомия человека.

Теория. Части тела человека (строение отдельных частей тела) (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (3 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (18.75 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (43 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

5 год обучения (12-13лет)

Таблица №5

№	**Раздел, тема**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1

2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

5 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Анатомия человека.

Теория. Строение организма человека (мышцы, скелет, внутренние органы) (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (2 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (17.25 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (45.5 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

6 год обучения (13-14лет)

Таблица №6

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике	0.75	-	0.75

	безопасности.			
3	Анатомия человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

6 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Анатомия человека.

*Теория.*Строение организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, ЦНС, пищеварительная системы) (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (2 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (17.25 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (45.5 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

7 год обучения (14-15лет)

Таблица №7

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические	2	17.25	19.25

	упражнения.			
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

7 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Физиология человека.

Теория. Виды мышечных волокон. Работа мышечной системы (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (2 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (17.25 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (45.5 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

8 год обучения (15-16лет)

Таблица №8

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

8 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Физиология человека.

Теория. Понятие опорно-двигательного аппарата (скелет, мышечный аппарат). Строение и работа опорно-двигательного аппарата. (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (2 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (17.25 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (45.5 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

9 год обучения (16-17лет)

Таблица №9

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

9 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Физиология человека.

Теория. Органы дыхательной системы (носоглотка, трахея, бронхи, легкие). Работа дыхательной системы (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (2 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (17.25 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (45.5 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Промежуточная диагностика (1час).

10 года обучения (17-18лет)

Таблица №10

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие.	0.5	0.5	1
2	Инструктаж по технике безопасности.	0.75	-	0.75
3	Физиология человека	0.5	-	0.5
4	Общеразвивающие физические упражнения.	2	17.25	19.25
5	Специальная физическая подготовка.	3	45.5	48.5
6	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего часов	**7.75**	**64.25**	**72**

10 год обучения

1Вводное занятие.

Теория. Объяснение требований вводной диагностики (0.5 часа).

Практика. Вводная диагностика (0.5 часа).

2 Техника безопасности.

Теория. Инструктажи по технике безопасности (0.75 часа).

3 Физиология человека.

Теория. Органы сердечно-сосудистой системы (сердце, кровеносная система). Работа сердечно-сосудистой системы (0.5 часа).

4.Общеразвивающие физические упражнения.

Несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организм.

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений (2 часа).

Практика. Выполнение общеразвивающих физических упражнений (17.25 часа).

5 Специальная физическая подготовка.

Теория. Объяснение техники выполнения специальных упражнений(3 часа).

Практика. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений, составленных с учётом состояния здоровья обучающихся (45.5 часа).

6 Итоговое занятие.

Теория. Контроль теоретических знаний (1 час).

Практика. Итоговая диагностика (1час).

3 Планируемые результаты

3.1 Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. Обучающиеся смогут научиться:

–знать о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

–уметь организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия.);

–уметь обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

–уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;

–уметь подготавливать собственные программы (комплексы) и показательные выступления на базе изученных комплексов физических упражнений.

3.2 Метапредметные результаты характеризуют универсальные учебные действия обучающихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельностью. У обучающихся будут сформированы и развиты:

–навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

–способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;

–умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество с педагогом при решении задач на занятиях

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

–умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

3.3 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных особенностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы. У обучающихся будут развиты:

–мотивы учебной деятельности и личностного смысла обучения;

–навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

–этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

–умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

–владение знаниями о функциональных возможностях организма,

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

3.4 Планируемые результаты по формированию УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

- формирование стартовой мотивации к изучению нового;

-развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;

- принятие и осмысление учебной роли;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;

-развитие этических чувств.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-формировать навыки работы с педагогом;

- сохранять доброжелательные отношения с педагогом и сверстниками;

-слушать и слышать друг друга,

-добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

-организовывать и осуществлять совместную деятельность;

-с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

-рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме, о личной гигиене, о правильной осанке;

-выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- объяснить для чего нужны занятия по физической культуре;

- объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»;

-знать что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи;

-уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований;

- различать виды физических упражнений;

-устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

- показать технику выполнения упражнений;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области;

-уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;

-с помощь взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Критериями оценки сформированности УУД у обучающихся выступают:

- соответствие возрастно-психологическим нормативным требованиям.
- соответствие свойств УУД заранее заданным требованиям.

Обучающийся научится (обязательный минимум содержания):

1. Способам и особенностям движений и передвижений человека; правильно дышать при выполнении физических упражнений;

2. Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении

3. Правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения упражнений;

4.Соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться (максимальный объем содержания курса):

1.Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

2.Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

3.Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с педагогом на занятиях адаптивной физкультурой и сверстниками во время внеурочной формы деятельности.

4 Условия реализации программы

4.1 Материально-технические

Материально-техническое оснащение для успешной реализации программы предусматривает как обычное для спортивных залов оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение включает:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи разного диаметра, дорожки здоровья;
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, основу оборудования составляют тренажеры, выполнения движений на которых носит циклический характер. Наиболее удобны «велотренажер», «беговая дорожка», «диск здоровья», «педаль»;
- силовые тренажеры;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря.

4.2Кадровые

Образовательную деятельность осуществляет педагог с высшим образованием – Панюкова Оксана Григорьевна

Образование: высшее – Российский государственный социальный университет 2017г. квалификация – физическая реабилитация для лиц с отклонением в здоровье.

Квалификационная категория – первая 2021г.

Стаж педагогической работы – 22г.

Кадровое обеспечение программы предусматривает:

- реализацию образовательной программы квалифицированным педагогом, обладающего основными компетенциями в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся и их физическое развитие;
- организации различных видов деятельности и общения учащихся;
- организации образовательной деятельности по реализации образовательной программы;
- осуществление взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся и работниками образовательного учреждения;
- организацию методического обеспечения воспитательно-образовательного процесса, владение информационно-коммуникационными технологиями и умением применять их в воспитательно-образовательном процессе.

4.3 Методические

При организации образовательного процесса с данной категорией обучающихся используются следующие методы: общепедагогические, специальные.

Общепедагогические:

Словесный метод: выполнение каждого упражнения должно сопровождаться полным и детальным объяснением педагога. Используются также описание, инструктирование, замечание, исправление ошибок, оценивание.

Наглядный метод: правильный в методическом плане показ упражнений, использование КТ.

Специальные:

1.Метод практических упражнений. Основан на формировании умений обучающихся в двигательной деятельности на основе многократного повторения. Используется выполнение упражнения по частям, в облегченных условиях, с использованием ориентиров, подражательные упражнения, выполнение работы с лидером, использование страховки для обеспечения безопасности.

2. Метод дистанционного управления, предполагающий управление действиями обучающегося на расстоянии посредством команд.

3. Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств.

4. Метод наглядности. При работе с предметом обучающийся изучает его по частям: форма, цвет, масса, а затем пытается воссоздать предмет целиком.

5. Метод стимулирования двигательной активности. В основе метода – поощрение, мотивация на дальнейшую двигательную деятельность, создавая ситуацию успеха, что позволяет ребенку избавиться от чувства страха, ощущения своей неполноценности.

6. Метод сопряженного воздействия. Заключается в применении двигательной активности во взаимосвязи с психорегулирующими воздействиями в процессе обучения, воспитания и оздоровления учащихся. При соответствующем подборе игр и упражнений данный метод способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль в стрессовых ситуациях и сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность включает в себя как освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, так и познавательный и личностный аспекты.

7. Метод психофизической подготовки - метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

8 .Игровой метод: используется как для начального обучения, для избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

4.3.1 Основными формами работы с обучающимися являются:

Основная форма работы - занятие. В зависимости от целей, задач, программного содержания занятия подразделяются на:

1) занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2)занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4)занятия направленные на восстановление и компенсацию утраченных или нарушенных функций.

Другие формы работы.

– интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми;
– дни здоровья.
– рекреативно-оздоровительные занятия
–соревнования.

4.3.2 Формы организации учебного занятия: беседа, собеседование, практическое занятие.

4.3.3 Педагогические технологии: технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология развивающего обучения; технология индивидуализации обучения; личностно-ориентированная технология; компетентностного и деятельностного подхода; дистанционные технологии.

4.3.4 Алгоритм учебного занятия

Занятия проводятся индивидуально и строятся по следующей схеме:

1 часть. Разминка. Применяется для подготовки организма к нагрузке.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма.

4.3.5 Дидактические материалы: наглядные пособия по анатомии человека, гигиене человека, стенды с упражнениями для различных групп мышц.

5 Формы аттестации и оценочные материалы

5.1 Виды и формы контроля освоения программы

Для успешной реализации программы используются разные виды и формы контроля, которые направлены на определение уровня сформированности универсальных учебных действий, теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Основными формами контроля являются:

1. **Предварительный контроль** проводится в начале учебного года. Он предназначен для оценивания физических и двигательных особенностей обучающегося, состояние здоровья, физической подготовленности, и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль оперативного

состояния обучающегося (например, готовность к выполнению очередного упражнения, осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС). Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. **Текущий контроль** проводится для определения реакции организма обучающегося на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. **Этапный контроль** служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. **Промежуточный контроль** проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

6. **Итоговый контроль** проводится в конце реализации программы.

5.2 Оценочные материалы

Для оценивания **теоретических знаний** обучающихся проводится опрос по каждой пройденной теме (проводится только для обучающихся с сохранным интеллектом).

Для оценивания техники владения **двигательными умениями** и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод. Оценка результатов тестирования физической подготовленности учащихся позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся (см. Таблица №5).

Обучающие приходят на занятия с различными отклонениями в здоровье и, поэтому, для оценивания физического развития ребенка применяется индивидуальный подход.

Диагностическая карта достижений обучающихся

Цель: оценка достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке. Составляется общая карта.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме.

Средний уровень - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Низкий уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Для оценивания **теоретических знаний** обучающихся проводится опрос по каждой пройденной теме.

Для оценивания техники владения **двигательными умениями** и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Обучающие приходят на занятия с различными отклонениями в здоровье и, поэтому, для оценивания физического развития ребенка применяется индивидуальный подход.

Таблица №11

Название теста	**Описание теста**	Сентябрь	Декабрь	Май
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу.			
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении.			
Силовая выносливость мышц рук	Удержание в висе на согнутых руках Испытуемый с помощью			

	педагога принимает и. п.— вис на согнутых руках (хват снизу), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу педагога он удерживает это положение как можно дольше. Тест выполняется 1 раз.			
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.			
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.			

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

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

Тест для определения силовой выносливости мышц рук.

Удержание в висе на согнутых руках Испытуемый с помощью педагога принимает и. п.— вис на согнутых руках (хват снизу), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу педагога он удерживает это положение как можно дольше. Тест выполняется 1 раз.

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

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

6 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 28 от 28.09.2020 (СанПин 2.4.3648 - 20).

Форма обучения очная.

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 25 мая.

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель.

Объём учебных часов – 72 часа в год.

Режим работы – 2 раза в неделю по 1академическому часу.

7 Рабочая программа курса

7.1 Календарно-тематический план 1-го года обучения

Таблица №12

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего

1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). - место занятий и инвентарь - ОРУ без предметов -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.5 0.5 0.5	0.5 - 2.5 3	8
2	Октябрь	-ОРУ с мячом среднего размера -.-Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 0.5	2.25 5.75	9
3	Ноябрь	-ОРУ на фитболе --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 0.5	2 5	8
4	Декабрь	-ОРУ с гимнастическими палками -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 0,5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. -ОРУ с мячом малого размера --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	-ОРУ у гимнастической стенки --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 5.5	8
7	Март	-ОРУ с набивным мячом --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 4.5	7
8	Апрель	-ОРУ с массажным мячом --Выполнение	0.25	2	9

		индивидуальных комплексов упражнений.	0.25	6.5	
9	Май	Инструктаж по технике безопасности -ОРУ без предметов --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 2 3.75 0.5	7
Всего часов			**8.75**	**63.25**	**72**

7.2 Календарно-тематический план 2-го года обучения

Таблица №13

№ п/п	**Месяц**	**Тема**	**Количество часов**		
			теория	**практика**	**всего**
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). - ОРУ без предметов -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.5 0.5	0.5 2.25 3.75	8
2	Октябрь	- Правила личной гигиены человека. -ОРУ на фитболе -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 0.5 0.5	- 2.5 5	9
3	Ноябрь	-ОРУ с мячом среднего размера -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 0.5	2 5	8
4	Декабрь	-ОРУ с гимнастическими палками --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 0,5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности.	0.25	-	8

		-ОРУ у гимнастической стенки --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 5.25	
6	Февраль	-ОРУ с мячом малого размера --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 5.5	8
7	Март	-ОРУ с набивным мячом --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 4.5	7
8	Апрель	-ОРУ с массажным мячом --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 6.5	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности -ОРУ без предметов --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 2 3.75 0,5	7
Всего часов			**8.75**	**63.25**	**72**

7.3 Календарно-тематический план 3-го года обучения

Таблица №14

№ п/п	**Месяц**	**Тема**	**Количество часов**		
			теория	**практика**	**всего**
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). - ОРУ без предметов -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.5 0.5	0.5 2.5 3.5	8
2	Октябрь	- Части тела человека (голова, руки, туловище, ноги). -ОРУ с мячом среднего размера -.-Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 0.5 0.5	- 2.25 5.25	9

3	Ноябрь	-ОРУ на фитболе --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 0.5	2 5	8
4	Декабрь	-ОРУ с гимнастическими палками --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 0,5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. -ОРУ с мячом малого размера --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	-ОРУ у гимнастической стенки --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 5.5	8
7	Март	-ОРУ с набивным мячом --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 4.5	7
8	Апрель	-ОРУ с массажным мячом --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25	2 6.5	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности -ОРУ без предметов --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 2 3.75 0,5	7
Всего часов			**8.35**	**64.25**	**72**

7.4 Календарно-тематический план 4-го года обучения

Таблица №15

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). -комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.75 0.5	0.5 2 3.75	8
2	Октябрь	- Части тела человека (строение отдельных частей тела). - комплекс разминки 1 -.-Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 - 0.5	- 2 6	9
3	Ноябрь	- комплекс разминки 1 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	- 0.5	2 5.5	8
4	Декабрь	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 - 0.5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. - комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 5.75	8
7	Март	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.25	1.75 4.5	7
8	Апрель	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 6.75	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности - комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных	0.25 -	- 1.5	7

		комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	- 0.5	4.25 0.5	
Всего часов			**7.75**	**64.25**	**72**

Календарно-тематический план 5-го года обучения

Таблица№16

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). -комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.75 0.5	0.5 2 3.75	8
2	Октябрь	- Строение организма человека (мышцы, скелет, внутренние органы). - комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 - 0.5	- 2 6	9
3	Ноябрь	- комплекс разминки 1 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	- 0.5	2 5.5	8
4	Декабрь	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 - 0.5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. - комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 5.75	8
7	Март	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.25	1.75 4.5	7
8	Апрель				9

		- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 6.75	
9	Май	Инструктаж по технике безопасности - комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 1.5 4.25 0.5	7
Всего часов			**7.75**	**64.25**	**72**

Календарно-тематический план 6-го года обучения

Таблица№17

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). -комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.75 0.5	0.5 2 3.75	8
2	Октябрь	- Строение организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, ЦНС, пищеварительная системы). - комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 - 0.5	- 2 6	9
3	Ноябрь	- комплекс разминки 1 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	- 0.5	2 5.5	8
4	Декабрь	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 - 0.5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. - комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8

6	Февраль	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 5.75	8
7	Март	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.25	1.75 4.5	7
8	Апрель	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 6.75	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности - комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 1.5 4.25 0.5	7
Всего часов			**7.75**	**64.25**	**72**

Календарно-тематический план 7-го года обучения

Таблица№18

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). -комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.75 0.5	0.5 2 3.75	8
2	Октябрь	- Физиология человека(виды мышечных волокон, работа мышечной системы). - комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 - 0.5	- 2 6	9
3	Ноябрь	- комплекс разминки 1 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	- 0.5	2 5.5	8
4	Декабрь	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике	0.5 - 0.5 0.5	2 3.75 0.5	8

		безопасности	0.25	-	
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. - комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 5.75	8
7	Март	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.25	1.75 4.5	7
8	Апрель	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 6.75	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности - комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 1.5 4.25 0.5	7
Всего часов			**7.75**	**64.25**	**72**

Календарно-тематический план 8-го года обучения

Таблица№19

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). -комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.75 0.5	0.5 2 3.75	8
2	Октябрь	- Физиология человека. Понятие опорно-двигательного аппарата (скелет, мышечный аппарат). Строение т работа опорно-двигательного аппарата. - комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 - 0.5	- 2 6	9

3	Ноябрь	- комплекс разминки 1 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	- 0.5	2 5.5	8
4	Декабрь	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 - 0.5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	-инструктаж по технике безопасности. - комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 5.75	8
7	Март	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.25	1.75 4.5	7
8	Апрель	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 6.75	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности - комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 1.5 4.25 0.5	7
Всего часов			**7.75**	**64.25**	**72**

Календарно-тематический план 9-го года обучения

Таблица№20

№ п/п	Месяц	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). -комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.75 0.5	0.5 2 3.75	8

2	Октябрь	- Физиология человека. Органы дыхательной системы (носоглотка, трахея, бронхи, легкие). Работа дыхательной системы. - комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 - 0.5	- 2 6	9
3	Ноябрь	- комплекс разминки 1 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	- 0.5	2 5.5	8
4	Декабрь	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 - 0.5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. - комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 5.75	8
7	Март	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.25	1.75 4.5	7
8	Апрель	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 6.75	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности - комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	0.25 - - 0.5	- 1.5 4.25 0.5	7
Всего часов			**7.75**	**64.25**	**72**

Календарно-тематический план 10-го года обучения

Таблица№21

№	Месяц	Тема	Количество часов

п/п			теория	практика	всего
1	Сентябрь	- вводное занятие (инструктаж по ТБ, вводная диагностика). -комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.75 0.5	0.5 2 3.75	8
2	Октябрь	- Физиология человека. Органы сердечно-сосудистой системы (сердце, кровеносная система). Работа сердечно-сосудистой системы. - комплекс разминки 1 -Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	0.5 - 0.5	- 2 6	9
3	Ноябрь	- комплекс разминки 1 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений	- 0.5	2 5.5	8
4	Декабрь	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика). - инструктаж по технике безопасности	0.5 - 0.5 0.5 0.25	2 3.75 0.5 -	8
5	Январь	- инструктаж по технике безопасности. - комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.25 0.25 0.25	- 2 5.25	8
6	Февраль	- комплекс разминки 2 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 5.75	8
7	Март	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	0.5 0.25	1.75 4.5	7
8	Апрель	- комплекс разминки 3 --Выполнение индивидуальных комплексов упражнений.	- 0.25	2 6.75	9
9	Май	Инструктаж по технике безопасности - комплекс разминки 3	0.25 -	- 1.5	7

		--Выполнение индивидуальных комплексов упражнений. -итоговое занятие (промежуточная диагностика)	- 0.5	4.25 0.5	
Всего часов			**7.75**	**64.25**	**72**

8 Воспитательная программа

8.1 Характеристика объединения «Здоровье»

Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся в объединении составляет 1 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 5 до 18 лет.

Форма работы – индивидуальная, (возможно групповая при проведении спортивных мероприятий)

Цель воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

8.2 Работа с коллективом обучающихся.

Виды совместной деятельности: игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, двигательная, трудовая, художественно-эстетическая.

Основные формы и содержание деятельности:

1. Проекты. Совместное создание проекта. «Остров здоровья», «Наше здоровье в наших руках». В конце каждого проекта проводится итоговое мероприятие.

2. Совместные игры. Применение различные видов игр: сюжетно-ролевые, творческие, подвижные и малоподвижные, народные, игры-драматизации, квест-игры.

3. Выставки. Участие в выставках учреждения : информационные, фотовыставки, декоративно-прикладного искусства, экологические, социальные, «Защитники Отечества», «День Победы», фотовыставки.

4. Конкурсы, викторины. Проведение спортивных и оздоровительных мероприятий. Спортивные досуги, соревнования, спортивные мероприятия.

8.3 Работа с родителями

Таблица №22

Дата проведения	Тема	Форма проведения
сентябрь	Анкетирование. Индивидуальные беседы по результатам диагностики.	Анкетирование. Беседа
октябрь	Консультации на темы: «Особенности занятий физической культурой с детьми с инвалидностью и с ОВЗ» .	Консультация
ноябрь	Рекомендации родителям: «Создание комфортных условий для здорового развития ребенка»	Консультация
декабрь	Сообщение для родителей: «Движение – это жизнь» Привлечение родителей к созданию нестандартного оборудования.	Консультация.
январь	Консультация «Здоровье начинается со стопы»	Консультация
февраль	Совместные мероприятия посвященные 23 февраля. «Папа - моя гордость» - игровое занятие.	Спортивный досуг
март	«Коррекционная работа с детьми с ОВЗ и инвалидностью дома» консультация. Индивидуальные беседы с родителями.	Консультация. Беседа.
апрель	Консультация: «Спортивные и подвижные игры для детей с ОВЗ и инвалидностью».	Консультация.
май	Индивидуальные беседы по	Консультация.

	результатам диагностики.	

8.4 Календарный план воспитательной работы объединения «Здоровье» на 2021-2022 учебный год

Таблица №23

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	«День знаний»	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений	сентябрь
2	«Как сохранить здоровье»	Приобщать детей к занятиям спортом и физкультурой, развивать двигательную активность, закреплять навыки личной гигиены.	октябрь
3	«Наши мамы - самые ловкие!»	Учить детей быть заботливыми, нежными, ласковыми по отношению к близким; развивать творческий потенциал обучающихся, артистизм детей; воспитывать коллективизм, сплоченность обучающихся, ответственное отношение к порученному делу.	ноябрь
4	«В гостях у сказки»	Всестороннее развитие детей по различным направлениям (физическому, познавательному и социально-коммуникативному).	декабрь
5	«Кем быть?»	Закреплять знания детей о профессиях, воспитывать любовь и уважение к любой профессии, к труду, воспитывать трудолюбие посредством стихов, игр, эстафет.	январь
6	«День защитника Отечества»	Воспитание у дошкольников патриотических чувств, готовности к защите своей	февраль

		Родины; формирование знаний о воинских специальностях, родах войск; закрепление знаний о профессиях своих пап.	
7	«Как повысить иммунитет?»	Пропаганда ЗОЖ. Воспитание чувства творческого мышления. Воспитание «здорового духа соперничества».	март
8	«Космическое путешествие»	Развивать сноровку и внимание, ловкость и находчивость, обогащать двигательный опыт детей, способствовать развитию двигательных качеств (быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести), воспитание волевых качеств, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах;	апрель
9	«Здравствуй лето!»	Создать атмосферу праздника, расширить знания о празднике развивать чувство ритма в танцах, ловкость, быстроту в играх, вызвать желание играть с героями	май

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

-Конституция Российской Федерации от 21.07.2014г. №11-ФКЗ;

-Конвенция о правах ребенка от 13.06.1090 г. №1559-1;

-Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ;

-Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;

-Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;

-Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 15.01.2020

"Послание Президента Федеральному Собранию"

-Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе ежегодных посланий Президента России Федеральному собранию Российской Федерации.

-Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

-План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах стратегии развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года; Утвержден распоряжением правительства российской федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р.

-СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации А.Ю. Поповой от 28.09.2020 года №28.

-Об утверждении муниципальной программы "Развитие образования в городе Курске на 2019 - 2024 годы" (с изменениями на 13 ноября 2020 года).

-Устав МБУ ДО «Центр «Оберег», утвержден приказом №789 от 26 декабря 2016 года.

-Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Литература для педагога:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.
4. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018.
5. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019.

Литература для родителей:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013

2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс,
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014.
7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013.
8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010.
9. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014.
10. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013.
11. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012.
12. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013.
13. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014.
14. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012.

Литература для обучающихся:

1. Алёшина Т.Е.,Наумова А.А.,Наумова Т.А. Зависимость работоспособности от соблюдения режима дня /Инновационная наука, 2016.
2. Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности человека в режиме дня /Международный студенческий научный вестник, 2015.
3. Залесский М. Как стать сильным. М.: Росмэн-Издат, 2016.
4. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. М.: Русское слово, 2018.
5. Ревский Б. Пусть победит сильнейший. М.: Детская литература. Ленинград, 2016.

Интернет ресурсы.

1.http://www.dissercat.com/conte nt/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW
2. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.
3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/02/23/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-obshcherazvivayushchaya