

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АВАНГАРД»
ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города
Тюмени
Протокол № 2 от «10» 03 2021 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Авангард»
города Тюмени
Феоктистова Т.В.
2021 г.



Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа:
«Общая физическая подготовка с элементами йоги»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: физкультурно - спортивная

Автор составитель:
Щеткова Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2021

Оглавление

№	Наименование	Страница
1.	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	15
2.	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	16
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	20
3	Список использованной литературы	22
4	Приложения	26

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами йоги» (далее – Программа) разработана согласно требованиям следующих документов:

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

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Письмо Министерства просвещения РФ от 23.10.2019 г. № 07-7430 «Об организации экспертно-консультационного сопровождения дополнительного образования лиц с инвалидностью и обучающихся с ОВЗ»;

5. Протокол заседания Коллегии Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области от 26 ноября 2019 года № 2 (п.3 Плана работы Коллегии ДФКСиДО ТО на 2020 год – «О принимаемых мерах по увеличению охвата детей с ограниченными возможностями здоровья дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами»);

6. 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 Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;

7. Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее - Положение) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детский юношеский центр «Авангард» города Тюмени, утверждено приказом директора МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени от 20.03.2020 № 42-од.

8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья начальной школы – детского сада № 76 города Тюмени (далее -МБОУ НШ-ДС № 76 города Тюмени).

Категория обучающихся. Данная Программа рассчитана на обучение детей младшего школьного возраста, 7-10 лет, с ограниченными возможностями здоровья, а именно с нарушениями зрения. Самые распространённые заболевания органов зрения у обучающихся, это: косоглазие (сходящееся, расходящееся), амблиопия, нистагм, миопия, гиперметропия, астигматизм.

Косоглазие (сходящееся, расходящееся) - отклонение зрительной оси одного из глазных яблок в сторону, при котором нарушается её параллельность с осью другого глаза. Чаще всего возникает в результате патологии глазодвигательных мышц и проявляется неправильным расположением глазного яблока. Может быть врожденным или приобретенным.

Амблиопия - это патология, характеризующаяся стойким снижением зрения, не поддающимся лечению с помощью оптических средств (очков или контактных линз). Ухудшение зрения происходит в результате поступления искаженных сигналов в мозг и неправильного восприятия информации зрительной корой головного мозга.

Нистагм - симптом, представляющий собой непроизвольные движения (подергивания) глазных яблок, имеющие быструю и медленную фазы.

Миопия - заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней.

Гиперметропия - вид рефракции глаза, при котором лучи света фокусируются не на сетчатке, а в плоскости за ней, из-за чего острота зрения вблизи падает.

Астигматизм - это разновидность аномалии рефракции глаза, которая характеризуется различной силой преломления лучей по двум главным меридианам. У пациента зрение становится нечетким в результате искривления роговицы, реже – хрусталика. Роговица имеет не идеальную сферическую форму.

Актуальность программы. Программа разработана с учётом образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса, осуществляемого в МБОУ НШ-ДС № 76 города Тюмени.

На сегодняшний день значительно «помолодели» проблемы, связанные со здоровьем органов зрения. Если несколько десятилетий назад жалобы на ухудшение зрения исходили от людей зрелого и пожилого возраста, то в последние годы офтальмологи все чаще сталкиваются с этой проблемой у детей. К нарушению зрения у детей приводит множество факторов, например, такие как: отсутствие ранней профилактики, чтение в раннем возрасте, недостаток необходимых витаминов, злоупотребление компьютерными технологиями и просмотром телевизора, большие нагрузки на органы зрения, наследственность, а также недостаток физической активности, заболевания позвоночника. Именно на компенсацию недостатка физической активности и профилактику заболеваний позвоночника направлена данная Программа:

• Недостаток физической активности. Насыщение тканей глаз кислородом – важное условие для сохранения зрения. Оптимально подобранные физические нагрузки служат профилактикой развития гипоксии и предотвращают ухудшение зрения. При врожденной склонности к таким заболеваниям глаз как миопия, астигматизм специальная гимнастика для глаз является надежным барьером для их развития.

• Заболевание позвоночника. Организм человека – сложная система, в которой каждый фактор может сыграть решающую роль. Состояние позвоночника у детей является ярким примером: при постоянной сутулости развивается нарушение кровообращения в различных органах, в том числе в головном мозге. Это приводит к нарушениям проводимости нервных волокон, которые обеспечивают передачу электрических импульсов от глаза в зрительный центр мозга.

Программа направлена на повышение двигательной активности, умственной и физической работоспособности детей младшего школьного возраста, имеющих проблемы со зрением. При составлении программы учитывались физиологические особенности детей, медицинские показания.

Возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития скоростных и координационных физических способностей, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Программа включает в себя 2 основных раздела: общефизическая и специальная физическая подготовка. С традиционными методами физкультурно-оздоровительной деятельности в Программе гармонично сочетаются такие оздоровительные технологии как: хатха-йога, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, суставная гимнастика.

Общая физическая подготовка способствует развитию скоростно-силовых, силовых качеств. Позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей различного возраста и разной степени физической подготовленности.

Специальные упражнения (хатха-йога) укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делают движение ребёнка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Не все асаны¹ просты в исполнении, поэтому они помогают ребёнку развивать силу воли, выносливость, позволяют по-новому оценить свои возможности.

Включение в Программу упражнений гимнастики для глаз нацелено непосредственно на содействие процессу улучшения зрения.

Дыхательная гимнастика способствует улучшению уровня физического состояния, насыщению кислородом организма в целом и головного мозга в частности.

В Программу включены профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения исключая наклоны, прыжки,

¹ Асан - положение тела. Является одной из важнейших составляющих частей йогической тренировки.

ударную нагрузку при противопоказаниях медицинского работника; упражнения для релаксации в исходном положении сидя или лёжа в форме сказок, рассказов, игр на развитие внимания и слуха, игровые упражнения с использованием звенящего мяча для слабовидящих людей, яркого инвентаря, конусов для ограничения пространства; игры с элементами йоги; подвижные игры, направленные на предотвращение функциональных нарушений систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Отличительные особенности программы

При работе с «особыми детьми» учитываются медицинские противопоказания, уменьшается нагрузка во время занятий, какие-то упражнения полностью исключаются. Для обучающихся с нарушением зрения обязательной является особая организация спортивного зала; рациональное чередование тактильной нагрузки со слуховым, зрительным восприятием учебного материала. Программа реализуется в тесном взаимодействии с педагогическими и медицинскими работниками образовательного учреждения, с учётом медицинских показаний для каждого обучающегося. Введение в занятие комплексов гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики позволяет сбросить излишнее напряжение как с нервной системы, так и с органов зрения, повышает работоспособность детей.

Ещё одной отличительной особенностью является взаимодействие старших и младших классов. Дети старшего класса проводят самостоятельно составленные комплексы йоги для детей младшего класса. Так же составляются игры с элементами йоги на основе подвижных игр, что позволяет быстро запомнить новые упражнения (асаны), повторить пройденный материал в игровой форме.

Характеристика образовательного процесса

Программа предусматривает работу с группами детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Количественный состав не более 15 человек.

Форма организации занятий: групповая.

Программа рассчитана на 2 года. Учебный план рассчитан на 9 месяцев (с 1 недели сентября по 4 неделю мая).

Год обучения	Кол-во часов в год	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий
1	144	2	2 часа по 40 мин
2	144	2	2 часа по 40 мин

Форма обучения - очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При переходе на дистанционное обучение в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие оздоровлению, социальной адаптации обучающихся с ослабленным зрением посредством занятия общей физической подготовкой с элементами йоги.

Задачи программы

Образовательные:

- обогащать опыт обучающихся физическими упражнениями посредством общей физической подготовки;

- научить детей выполнению упражнений дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;

- разучить комплексы физических упражнений оздоровительной направленности с элементами йоги

Воспитательные:

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию моральных, волевых и нравственных качеств;

- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, формировать умение работать в коллективе.

Коррекционно-развивающие:

- формировать умение и желание самостоятельно выполнять физические упражнения;

- способствовать социализации и социальной адаптации, развитию коммуникативных навыков повышению личностной самооценки;

- содействовать продуктивному использованию интернет-технологий.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма, повышать физическую работоспособность;

- совершенствовать жизненно важные двигательные навыки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование темы	Форма проведения занятий	1 год обучения			2 год обучения			Формы контроля
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, Инструктаж по технике безопасности	теоретическая, групповая	2	1	1	2	1	1	беседа, устный опрос, анкетирование
2	Специальная физическая подготовка	теоретическая комбинированная групповая коллективная	66	4	62	66	4	62	наблюдение, устный опрос, взаимоконтроль, самоконтроль.
2.1.	Хатха-йога		30	1	29	30	1	29	
2.2.	Гимнастика для глаз		8	1	7	8	1	7	
2.3.	Дыхательная гимнастика		8	1	7	8	1	7	
2.4.	Суставная гимнастика. Гимнастика для свода стопы		20	1	19	20	1	19	
3	Общая физическая подготовка	теоретическая практическая групповая	66	4	62	66	6	60	наблюдение, устный опрос, взаимоконтроль, самоконтроль.
3.1.	Развитие гибкости		18	1	17	11	1	10	
3.2.	Развитие выносливости					11	1	10	
3.3.	Развитие скоростных способностей		16	1	15	11	1	10	
3.4.	Развитие силовых		16	1	15	11	1	10	

	способностей								
3.5.	Развитие координационных способностей		16	1	15	11	1	10	
3.6.	Изучение акробатических упражнений					11	1	10	
4	Контрольные испытания	практическая индивидуальная	6	2	4	6	2	4	приём контрольных нормативов
5	Итоговое занятие Спортивный праздник.	комбинированная групповая	4	1	3	4	1	3	открытое занятие
	Итого		144	12	132				

При переходе на дистанционный режим обучения самостоятельно может быть изучена теоретическая часть Программы, а также практическая (ОФП, ОФП с предметами, комплексы йоги, дыхательные упражнения и т.д.) Образовательный процесс организуется в форме видео-уроков, выставляется в группе "Детская йога" Вконтакте, также используются схемы, конспекты занятий. Контроль выполнения заданий осуществляется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия в группе Viber и в группе Вконтакте с пометкой "Выполнил". Общение с детьми и родителями в процессе обучения осуществляется также с помощью Viber.

Содержание учебного плана

Первый год обучения

I. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Беседа о здоровье и физическом развитии человека, о влиянии физических упражнений на организм человека. Беседа «Что такое хатха - йога».

Практика:

Самооценка здоровья: самодиагностика весоростового, жизненного и силового показателей, анкетирование. Ознакомительные упражнения по хатха-йоге.

II. Специальная физическая подготовка

Теория:

История развития хатха-йоги. Гигиена зрения, близорукость, дальнозоркость, профилактика близорукости. Органы дыхания, правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Польза дыхательных упражнений. Формирование осанки; позвоночник и его функции, профилактика нарушений осанки. Профилактика плоскостопия. Объяснение техники выполнения упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений. Комментирование в процессе выполнения упражнений. Объяснение, на какие группы мышц направлено упражнение. Объяснение правил страховки.

Практика:

Хатха-йога комплексы упражнений хатха-йоги, упражнения (асаны) йоги: статические, динамические, в парах, с использованием инвентаря. Игры с элементами йоги. Упражнения, направленные на развитие различных физических качеств, на укрепление всех групп мышц (дерево, гора, ворона, кошка, собака мордой вверх).

Гимнастика для глаз - комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Дыхательная гимнастика игровые дыхательные упражнения, комплексы упражнений, комплекс упражнений по системе Стрельниковой.

Суставная гимнастика. Гимнастика для свода стопы - упражнения на развитие шейных позвонков, плечевого пояса, свободных конечностей, тазового пояса.

Упражнения для мышц стопы – упражнения для повышения тонуса и укрепление мышц свода стопы, мышц голени. Упражнения в ходьбе, на месте без инвентаря, с инвентарём (гимнастические палки, мячи различных диаметров, массажные коврики и др.).

III. Общая физическая подготовка

Теория:

История развития физической культуры и первых соревнований. История комплекса ВФСК ГТО. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и равновесия.

Практика:

Развитие гибкости: ОРУ, комплексы на развитие гибкости. ОРУ, комплексы с гимнастическими палками. Комплексы упражнений с использованием резиновых жгутов. ОРУ, комплексы для коррекции осанки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Развитие скоростных способностей: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Исходное положение стоя, сидя, лёжа, в движении. Бег с ускорением. Эстафеты.

Развитие силовых способностей: упражнения на различные группы мышц без использования спортивного инвентаря (подъем туловища из положения лёжа на спине, подъем туловища из положения лёжа на животе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу и в упоре на гимнастической скамье, и т.д.). Упражнения на различные группы мышц с использованием спортивного инвентаря: мячи, жгуты.

Развитие координационных способностей: координационные упражнения в ходьбе и беге; упражнения в равновесии на гимнастической скамье (ходьба, лазания, подтягивания в и.п. лёжа на животе, многоскоки), эстафеты, преодоление препятствий.

Развитие физических качеств с использованием подвижных игр.

Второй год обучения

I. Вводное занятие

Теория:

Повторение. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Беседа о важности соблюдения режима дня. Беседа о необходимости в регулярных занятиях физической культурой. Беседа о принципах правильного питания.

Практика:

Самооценка здоровья: самодиагностика весоростового, жизненного и силового показателей, анкетирование. Повтор изученных комплексов и упражнений хатха йоги, суставной гимнастики, дыхательных упражнений.

II. Специальная физическая подготовка

Теория:

Беседа о пользе хатха - йоги на организм человека, о профилактике плоскостопия; о дыхательных упражнениях, расслаблении, релаксации. Объяснение техники выполнения упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений. Комментирование в процессе выполнения упражнений. Объяснение, на какие группы мышц направлено упражнения. Повторение правил страховки.

Практика:

Хатха-йога Самостоятельное составление и показ комплексов упражнений. Статические, динамические упражнения с использованием инвентаря. Упражнения с опорой о стену. Упражнения, направленные на развитие различных физических

качеств, на укрепление всех групп мышц (верблюд, черепаха, журавль, полумесяц, голубь и др.).

Гимнастика для глаз - комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Дыхательная гимнастика - дыхательные упражнения для расслабления, упражнения для активизации энергии (брюшное, грудное, полное дыхание). Игровые дыхательные упражнения,

Суставная гимнастика. Гимнастика для свода стопы - упражнения на развитие шейных позвонков, плечевого пояса, свободных конечностей, тазового пояса.

Упражнения для мышц стопы – упражнения для повышения тонуса и укрепления мышц свода стопы, мышц голени. Упражнения в ходьбе, на месте без инвентаря, с инвентарём (гимнастические палки, мячи различных диаметров, массажные коврики, гимнастическая скамья и др.). Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии.

III. Общая физическая подготовка

Теория:

История возникновения и развития Олимпийских игр. Характеристика физического качества: выносливость. Объяснение техники выполнения упражнений, соблюдения техники безопасности при выполнении упражнений. Комментирование в процессе выполнения упражнений. Объяснение, на какие группы мышц направлено упражнение.

Практика:

Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения, комплексы на развитие гибкости. ОРУ, комплексы с гимнастическими палками. Комплексы упражнений с использованием резиновых жгутов. ОРУ, комплексы для коррекции осанки. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Развитие скоростных способностей: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с различными стартами (ИП стоя, сидя, лёжа, в движении). Бег с ускорением. Бег на 30 метров. Эстафеты.

Развитие силовых способностей: упражнения на различные группы мышц без использования спортивного инвентаря (подъем туловища из положения лёжа на спине, подъем туловища из положения лёжа на животе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу и в упоре на гимнастической скамье, и т.д.). Упражнения на различные группы мышц с использованием спортивного инвентаря: мячи, жгуты.

Развитие координационных способностей: координационные упражнения в ходьбе и беге; упражнения в равновесии на гимнастической скамье (ходьба, лазания, подтягивания в и. п. лёжа на животе, многоскоки), челночный бег 3x10 м., эстафеты, преодоление препятствий, бег с сохранением и изменением интервала отдыха.

Развитие выносливости: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Изучение акробатических упражнений Акробатические упражнения. упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из

положения лежа и раскачивание в плотной; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, стойка на лопатках, шпагаты (прямой и поперечный).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие мышц брюшного пресса (подъем туловища за 30 с. на скорость), сгибание разгибание рук в упоре лежа. Танцевальные упражнения. Упражнения на внимание и равновесие.

IV. Контрольные испытания

Практика:

Тесты:

Показ упражнений хатха-йоги - показать изученные асаны йоги;

Составление комплексов хатха-йога выполняется с самостоятельным подбором асан. Обращается внимание на переход от одного упражнения к следующему;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию;

Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Оценивание характеризуется по 3-х бальной системе:

3 - максимальный уровень усвоения выполняет, задание не вызывает трудности, выполняется самостоятельно.

2 - оптимальный уровень усвоения, выполнение задания затруднено, есть неточности или требуется помощь.

1 - минимальный уровень усвоения, неспособность выполнить задание даже с помощью педагога.

Воспитательная работа и работа с родителями

Помимо самих занятий в рамках реализации Программы так же организуются мероприятия воспитательного характера в форме бесед, Дней Здоровья, игровых программ на свежем воздухе, праздников. Данные воспитательные мероприятия направлены на развитие чувства коллективизма, взаимопомощи, умения работать в команде.

Особое внимание обращается на работу с семьёй, тесное взаимодействие с родителями. К основным направлениям взаимодействия с родителями относятся: психолого-педагогическая помощь в пределах своей компетенции, вовлечение их в образовательный процесс. Работа с родителями ведётся как индивидуально, так и во время родительских собраний. Предусмотрено проведение открытых занятий, также

возможно посещение родителями любого текущего занятия по согласованию с педагогом (*Приложение №2*)

Предусмотрено использование в работе с родителями ресурсов Viber, Zoom, электронных ресурсов, возможностей АИС «Электронное дополнительное образование». Создана Группа «Детская йога» ВКонтакте <https://vk.com/club66598940>

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения Программы планируется достижение следующих результатов:

Предметные результаты:

- обогащение опыта детей физическими упражнениями;
- формирование навыков грудного, брюшного, полного дыхания;
- разучивание комплексов физических упражнений с элементами йоги, комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз.

Метапредметные результаты:

- формирование умения самостоятельно выполнять физические упражнения.
- ознакомление с правилами самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Личностные результаты:

- повышение физической работоспособности;
- улучшение социальной адаптации и социализации;
- формирование волевых и духовно-нравственных качеств;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- повышение уровня личностной самооценки, формирование коммуникативных навыков.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год составлен для групп первого и второго года обучения. Объем часов для первого года обучения – 144 академических часа, для второго года обучения – 144 академических часа.

Продолжительность академического часа - 40 минут.

Место проведения занятий – спортивный зал в помещении муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья начальной школы – детского сада № 76 города Тюмени по адресу: г. Тюмень, ул. Парфенова, 34.

Календарные учебные графики приведены в Приложении 1 к программе.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в спортивном зале МБОУ НС-ДС № 76 города Тюмени. В спортивном зале для проведения занятий имеются гимнастические коврики, мячи разного диаметра, мяч для голбола, жгуты, скакалки.

Помещение МБОУ НС-ДС № 76 города Тюмени используется для реализации данной программы на основании договора о безвозмездном использовании имущества между МБОУ НС-ДС № 76 города Тюмени и МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени от 01.09.2020г., срок действия договора три года, так же заключен Договор о сетевом взаимодействии между двумя учреждениями от 15.09.2020г.

При проведении занятия необходимы технические средства обучения (аудио-видео), компьютерная техника и периферийное оборудование (1 компьютер, видеопроектор, экран).

Информационное и методическое обеспечение: печатные методические пособия по общефизической подготовке, йоге для детей, педагогике, психологии, обучению детей с ОВЗ, комплексы упражнений. Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии. На занятиях используются видео-уроки, видео-, аудиозаписи, интернет – ресурсы и видеотека для организации воспитательных мероприятий: социальные ролики; художественные фильмы; мультфильмы.

Кадровое обеспечение

- педагог, работающий по программе, имеет профильное образование и необходимую курсовую подготовку по работе с детьми с ОВЗ;

- осуществляется взаимодействие с педагогами, тьюторами, воспитателями, медицинскими работниками специализированного образовательного учреждения, на базе которого реализуется программа.

2.3. Формы аттестации

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

• Текущий контроль знаний осуществляется в процессе устного опроса, текущий контроль умений и навыков - в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Используются также взаимоконтроль, самоконтроль.

• Тематический контроль знаний, умений и навыков осуществляется после изучения тем.

• Промежуточный контроль знаний, умений и навыков - по итогам полугодия. Форма контроля - контрольные нормативы.

• Итоговый контроль - по окончанию учебного года.

В целях отслеживания уровня освоения Программы выполнение контрольных нормативов и оценивание осуществляется дважды в течении учебного года: в конце декабря и в конце мая.

В процессе реализации программы педагогом заполняется журнал посещаемости, ведётся фотосъёмка, фиксируются отзывы детей и родителей. По итогам учебного года дети награждаются грамотами.

2.4. Оценочные материалы

Оценивается степень достижения предметных и метапредметных результатов. Оценивание предметных результатов происходит по трехбалльной системе по итогам каждого полугодия. Оценивание метапредметных результатов – по итогам учебного года на основе анализа, полученных детьми умений и навыков.

Оценочные материалы для проведения контроля по итогам первого полугодия первого года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка. Предметные результаты

- 1 балл - неспособность выполнить задание даже с помощью педагога;
- 2 балла - выполнение задания затруднен, есть неточности или требуется помощь;
- 3 балла - задание не вызывает трудности, выполняется самостоятельно.

№	Тесты	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
1	Показ упражнений хатха-йоги	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
2	Сгибание и разгибание рук в упоре	4	6	8	2	4	6
3	Наклон вперед из положения сидя (см)	0	+1	+4	0	+3	+6

Оценочные материалы для проведения итогового контроля по итогам первого года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка. Предметные результаты

№	Тест	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
1	Составить комплекс хатха-йоги	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	5	8	11	3	5	8

3	Наклон вперед из положения сидя (см)	+1	+2	+5	+1	+4	+8
---	--------------------------------------	----	----	----	----	----	----

По итогам первого года обучения дети получают следующие умения и навыки (Метапредметные результаты реализации программы).

Регулятивные умения и навыки:

- умение выполнять действия, руководствуясь инструкцией педагога;
- умение понимать цель выполняемых действий;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и способы их исправления;
- способность включаться в учебную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять изученные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные умения и навыки:

- умение структурировать знания;
- поиск и выделение необходимой информации;
- классификация и анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей.

Коммуникативные умения и навыки:

- умение выражать свои мысли, задавать вопросы;
- умение выслушивать собеседника;
- планирование сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля по итогам первого полугодия второго года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка. Предметные результаты

1 балл - неспособность выполнить задание даже с помощью педагога;

2 балла - выполнение задания затруднен, есть неточности или требуется помощь;

3 балла - задание не вызывает трудности, выполняется самостоятельно.

п/	Тесты	Нормативы
----	-------	-----------

п		Мальчики			Девочки		
1	Составить комплекс: хатха-йоги, общеразвивающих упражнений.	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	7	9	15	3	5	9
3	Наклон вперед из положения сидя (см)	+1	+3	+6	+2	+5	+9

Оценочные материалы для проведения итогового контроля по итогам второго года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка. Предметные результаты

п/п	Тесты	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
1	Составить комплекс: хатха-йоги, общеразвивающих упражнений, гимнастики для глаз.	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	8	11	18	4	6	10
3	Наклон вперед из положения сидя (см)	+2	+4	+7	+3	+5	+10

По итогам второго года обучения дети получают следующие умения и навыки (Метапредметные результаты реализации программы).

Регулятивные навыки:

- умение характеризовать свои поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- способность анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- умение анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством педагога);
- умение продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы физических упражнений;
- способность самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений;
- умение координировать взаимодействие с партнёрами в игре и при выполнении упражнений.

Познавательные умения и навыки:

- способность охарактеризовать основные физические качества человека;
- способность устанавливать причины, которые приводят к плохому самочувствию и плохой осанке;
- умение осуществлять поиск необходимой информации, используя различные источники;
- способность устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные умения и навыки:

- умение рассказать о причинах нарушений осанки;
- умение высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на здоровье, воспитание характера человека;
- способность договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- умение выражать собственное отношение к различной спортивной деятельности;
- умение понимать действия партнёра в игровой ситуации.

2.5. Методические материалы

Программа включает в себя 2 основных раздела: общефизическая и специальная физическая подготовка, предусматривает проведение практических занятий и изучение теоретического материала.

Комплексное воздействие на организм разнообразных двигательных действий, отсутствие нагрузок ударного характера, сочетаемость с другими физическими упражнениями делают Программу предпочтительной для оздоровительных занятий.

Содержание и формы работы интересны детям и поэтому в наибольшей степени способствуют повышению мотивации к систематическим занятиям физической культурой, улучшению уровня физического состояния.

Использование игровых и коммуникативных технологий способствует социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Достижение определённых результатов в процессе освоения программы способствует повышению личностной самооценки детей.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный; игровой: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, беседа, игра, соревнование, конкурс, эстафета, мастер-класс, открытое занятие, соревнование, праздник. В работе также используются домашние задания; взаимоконтроль и самоконтроль, самоанализ.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Инструменты психолого-педагогического сопровождения:

- мероприятия по созданию и поддержанию безбарьерной среды;
- создание и развитие информационной базы;
- диагностика образовательной среды и психологического климата в детском коллективе;
- анализ и использование рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК);
- использование индивидуальных карт психолого-педагогического сопровождения обучающихся, дневников динамического наблюдения (психологическое, педагогическое наблюдение).

Методы определения эмоциональных реакций при работе с детьми с ОВЗ: наблюдение, создание искусственных ситуаций (эксперимент), проективные, рисуночные тесты, игровые ситуации, показ видеоматериалов.

Основные формы взаимодействия:

- индивидуальное взаимодействие;
- групповое взаимодействие;
- коллективное взаимодействие.

Формы и методы дистанционного обучения

Формы организации занятий: видео-уроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары и др.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей;

онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии и др. Создание педагогом новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.). Использование педагогом для организации дистанционного обучения, общения с детьми и родителями приложений (*Viber*), групп в социальных сетях (<https://vk.com/club66598940>) образовательных онлайн платформ (*Quizizz*, *Kahoot.*), электронных образовательных ресурсов.

3.Список использованной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» // принят ГД 03.07.1998 (с изм. от 31.07.2020).
3. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование от 07 декабря 2018 года № 3».
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 №61573).
5. Приказ Минпросвещения России от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 // Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016 // 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.
8. Письмо Минпросвещения России от 28.06.2019 № МР-81/02вн // Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме.
9. Региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 г. № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.).
10. Протокол заседания Коллегии Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области от 26 ноября 2019 года № 2 (п.3 Плана работы Коллегии ДФКСиДО ТО на 2020 год – «О принимаемых мерах по увеличению охвата детей с ограниченными возможностями здоровья дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами»).

Информационные источники:

1. Буйлова Л.Н., Работа с детьми с ОВЗ согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» / Про-ДОД. 2019. № 1 (19). С. 20-34.

2. Кулакова Е.В., Адамян Е.И., Колосова Е.Б. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью – Москва: РУДН, 2019.

3. Львова Л.С. Анализ новых требований Приказа Минпросвещения России № 196 по разработке и реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ для детей и ОВЗ и детей-инвалидов // Материалы вебинара «Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа: нормы и практика разработки» в рамках «Методическая среда ФГБУК «ВЦХТ»»-http://vcht.center/center/news/ms_1906/

4. Рекомендации для педагогов по организации дистанционного обучения детей с ОВЗ (с интеллектуальными нарушениями). / Авторы-составители: Стребелева Е.А., Закрепина А.В. и др. // ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования», г. Москва, 2020 г. // <https://ikp-rao.ru/distancionnoe-obuchenie-detej-s-ovz/>

Педагогическая литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /И.С. Барчуков, Н.Н. Маликова. – М.: «Академия», 2013. – 528 с.

2. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2013. – 256

3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

5. Речкалов, А.В. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография / А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 227 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд. – М.: Академия, 2013. – 288 с.

7. Федеральный закон Российской Федерации от 16 ноября 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

10. Кулькова, И. В. Характеристика двигательных режимов и выбор эффективных оздоровительных средств адаптивного физического воспитания

слабослышащих и слабовидящих младших школьников / И.В. Кулькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 62-70.

11. Кулькова, И.В. Корреляционные взаимосвязи в структуре физической подготовленности слабослышащих и слабовидящих младших школьников / И.В. Кулькова // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 3. – С. 67-70.

12. Кокеева А. Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей/ А. Кокеева, 2017.

13. Дэниэл Ласерда. 2,100 асан. Вся йога в одной книге/Дениэл Ласерда, 2017.

14. Лях В.И., АА Зданевич. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 11-11 классов: Посвящение, 2004.

15. Лях В. И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. - 104 с.

16. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

17. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

18. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

19. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с

Электронные ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

2. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК>.

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT>.

4. <https://fond-detyam.ru/> Фонд поддержки детей находящихся в трудной жизненной ситуации

5. <http://ras-portal.ru/> Информационный портал для родителей, воспитывающих детей с РАС и признаками РАС

6. <http://orci72.ru/> Областной центр реабилитации инвалидов ТО

7. <http://school76-tmn.org.ru/> Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Начальная школа-детский сад №76

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Календарный учебный график

Место проведения занятий - МБОУ НШ-ДС № 76 города Тюмени

Первый год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	02.09.2020	теория	1	Вводное занятие	Беседа
2	сентябрь	09.09.2020	теория	1	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Беседа
3	сентябрь	16.09.2020	теория, практика	2	Вводное занятие. ОФП гибкость. Суставная гимнастика.	Наблюдение. Устный опрос
4	сентябрь	23.09.2020	теория, практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Устный опрос
5	сентябрь	30.09.2020	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Самоконтроль
6	октябрь	05.10.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Самоконтроль
7	октябрь	07.10.2020	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Самоконтроль
8	октябрь	12.10.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Самоконтроль
9	октябрь	14.10.2020	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Самоконтроль
10	октябрь	19.10.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Самоконтроль
11	октябрь	21.10.2020	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Самоконтроль
12	октябрь	26.10.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Самоконтроль
13	октябрь	28.10.2020	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Самоконтроль
14	ноябрь	02.11.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
15	ноябрь	09.11.2020	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
16	ноябрь	11.11.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
17	ноябрь	16.11.2020	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
18	ноябрь	18.11.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль

19	ноябрь	23.11.2020	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
20	ноябрь	25.11.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
21	ноябрь	30.11.2020	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
22	декабрь	02.12.2020	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
23	декабрь	07.12.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
24	декабрь	09.12.2020	практика	2	ОФП. Развитие выносливости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
25	декабрь	14.12.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
26	декабрь	16.12.2020	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
27	декабрь	21.12.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
28	декабрь	23.12.2020	теория, практика	2	Контрольные нормативы	Промежуточный контроль умений и навыков
29	декабрь	28.12.2020	практика	2	Контрольные нормативы	Промежуточный контроль умений и навыков
30	декабрь	30.12.2020	теория, практика	2	Праздник «Зимние забавы»	Открытое занятие
31	январь	11.01.2021	теория, практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Анкетирование
32	январь	13.01.2021	теория, практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Анкетирование
33	январь	18.01.2021	теория, практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Анкетирование
34	январь	20.01.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
35	январь	25.01.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
36	январь	27.01.2021	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
37	февраль	01.02.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
38	февраль	03.02.2021	практика	2	Суставная гимнастика.	Наблюдение.

					Стретчинг	Взаимоконтроль. Самоконтроль
39	февраль	08.02.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
40	февраль	10.02.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
41	февраль	15.02.2021	практика	2	ОФП. Развитие выносливости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
42	февраль	17.02.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
43	февраль	22.02.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
44	февраль	24.02.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
45	март	01.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
46	март	03.03.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
47	март	10.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
48	март	15.03.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
49	март	17.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
50	март	22.03.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
51	март	24.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
52	март	29.03.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
53	март	31.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
54	апрель	05.04.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
55	апрель	07.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
56	апрель	12.04.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная	Наблюдение.

					гимнастика	Взаимоконтроль. Самоконтроль
57	апрель	14.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие силы	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
58	апрель	19.04.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
59	апрель	21.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростные способности	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
60	апрель	26.04.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
61	апрель	28.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
62	май	03.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
63	май	05.05.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
64	май	12.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
65	май	17.05.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг.	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
66	май	19.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей.	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
67	май	21.05.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
68	май	24.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
69	май	25.05.2021	практика	2	Суставная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
70	май	26.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
71	май	27.05.2021	теория, практика	2	Контрольные нормативы	Итоговый контроль умений навыков. Устный опрос
72	май	28.05.2021	практика	2	Контрольные нормативы	Итоговый контроль умений навыков. Анкетирование
73	май	31.05.2021	теория, практика	2	Праздник «Здравствуй лето»	Открытое занятие

Второй год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	02.09.2020	теория	1	Вводное занятие	Беседа
2	сентябрь	09.09.2020	теория	1	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Беседа
3	сентябрь	16.09.2020	теория, практика	2	Вводное занятие. ОФП гибкость. Суставная гимнастика.	Наблюдение. Устный опрос
4	сентябрь	23.09.2020	теория, практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Устный опрос
5	сентябрь	30.09.2020	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Самоконтроль
6	октябрь	05.10.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Самоконтроль
7	октябрь	07.10.2020	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Самоконтроль
8	октябрь	12.10.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Самоконтроль
9	октябрь	14.10.2020	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Самоконтроль
10	октябрь	19.10.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Самоконтроль
11	октябрь	21.10.2020	практика	2	ОФП. Изучение акробатических упражнений	Наблюдение. Самоконтроль
12	октябрь	26.10.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Самоконтроль
13	октябрь	28.10.2020	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Самоконтроль
14	ноябрь	02.11.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
15	ноябрь	09.11.2020	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
16	ноябрь	11.11.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
17	ноябрь	16.11.2020	практика	2	ОФП. Развитие выносливости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
18	ноябрь	18.11.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
19	ноябрь	23.11.2020	практика	2	ОФП. Изучение акробатических упражнений	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль

20	ноябрь	25.11.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
21	ноябрь	30.11.2020	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
22	декабрь	02.12.2020	практика	2	ОФП. Изучение акробатических упражнений	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
23	декабрь	07.12.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
24	декабрь	09.12.2020	практика	2	ОФП. Развитие выносливости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
25	декабрь	14.12.2020	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
26	декабрь	16.12.2020	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
27	декабрь	21.12.2020	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
28	декабрь	23.12.2020	теория, практика	2	Контрольные нормативы	Промежуточный контроль умений и навыков
29	декабрь	28.12.2020	практика	2	Контрольные нормативы	Промежуточный контроль умений и навыков
30	декабрь	30.12.2020	теория, практика	2	Праздник «Зимние забавы»	Открытое занятие
31	январь	11.01.2021	теория, практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Анкетирование
32	январь	13.01.2021	теория, практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Анкетирование
33	январь	18.01.2021	теория, практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Анкетирование
34	январь	20.01.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
35	январь	25.01.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
36	январь	27.01.2021	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
37	февраль	01.02.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
38	февраль	03.02.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
39	февраль	08.02.2021	практика	2	ОФП. Изучение	Наблюдение.

					акробатических упражнений	Взаимоконтроль. Самоконтроль
40	февраль	10.02.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
41	февраль	15.02.2021	практика	2	ОФП. Развитие выносливости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
42	февраль	17.02.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
43	февраль	22.02.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
44	февраль	24.02.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
45	март	01.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
46	март	03.03.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
47	март	10.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие выносливости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
48	март	15.03.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
49	март	17.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
50	март	22.03.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
51	март	24.03.2021	практика	2	ОФП. Изучение акробатических упражнений	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
52	март	29.03.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
53	март	31.03.2021	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
54	апрель	05.04.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
55	апрель	07.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
56	апрель	12.04.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
57	апрель	14.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие силы	Наблюдение.

						Взаимоконтроль. Самоконтроль
58	апрель	19.04.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
59	апрель	21.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие скоростные способности	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
60	апрель	26.04.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
61	апрель	28.04.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
62	май	03.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
63	май	05.05.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
64	май	12.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие выносливости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
65	май	17.05.2021	практика	2	Суставная гимнастика. Стретчинг.	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
66	май	19.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие координационных способностей.	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
67	май	21.05.2021	практика	2	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
68	май	24.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие силовых способностей	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
69	май	25.05.2021	практика	2	Суставная гимнастика	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
70	май	26.05.2021	практика	2	ОФП. Развитие гибкости	Наблюдение. Взаимоконтроль. Самоконтроль
71	май	27.05.2021	теория, практика	2	Контрольные нормативы	Итоговый контроль умений навыков. Устный опрос
72	май	28.05.2021	практика	2	Контрольные нормативы	Итоговый контроль умений навыков. Анкетирование
73	май	31.05.2021	теория, практика	2	Праздник «Здравствуй лето»	Открытое занятие

**План воспитательной работы и мероприятий для обучающихся и родителей на
2021-2022 учебный год
«Общая физическая подготовка с элементами йоги»**

Месяц	Мероприятия, организуемые педагогом	Участие в мероприятиях учреждения, городских, областных и др.	Конкурсы, соревнования, фестивали, выставки и др.
сентябрь	Родительское собрание. Планирование работы объединения	День открытых дверей ДЮОЦ «Авангард»	Мастер-класс «Хатха йога»
октябрь	Поздравление ветеранов с Днём пожилого человека, Днем Учителя Неделя здоровья в рамках фестиваля «Будь здорова, Тюмень»	Акция «Пусть осень жизни будет золотой»	Фестиваль «Будь здорова, Тюмень»
ноябрь	Игровые программы для детей с ОВЗ		Турнир настольных игр для детей ОВЗ
декабрь	Игровая программа к Новому году для детей с ОВЗ Родительское собрание	Новогодний праздник для детей с ОВЗ	
январь	Мероприятие, посвящённое Всероссийской акции «День снега»		
февраль	Мероприятие, посвященное 23 февраля	Праздник «Масленица» Акция в честь снятия блокады Ленинграда	Спортивные соревнования «Самый ловкий»
март	Мероприятие, посвященное 8 Марта, Зимняя неделя здоровья		Спортивные соревнования «Самый ловкий»
апрель	Мероприятия «Детство, опалённое войной»	Акция ДЮОЦ «Авангард» «Дети мира – детям войны»	
май	Итоговое мероприятие	Акции: «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	

Историческая справка возникновения йоги.

Большинство ученых и исследователей предполагают, что йога зародилась в Индии 5000-8000 лет назад.

По одной из теорий, корни йоги уходят в древнюю цивилизацию известную как Хараппа, располагающуюся в долине реки Инд. Возраст Хараппской цивилизации около 5 тысяч лет. Эта культура имела очень высокий уровень технологий для своего времени.

Вопрос точного места и времени появления йоги до сих пор остаётся открытым, так как традиции передачи знаний долгое время была устной.

Современная йога зародилась на западе в конце 1800-х годов. Это связано с прибытием многих гуру (учителей) в США и Европу. Далай-лама был удостоен Нобелевской премии за мир и вдохновил многих на западе больше узнать о йоге.

В 1947 году родившаяся в России Инда Деви, которая была названа «первой леди йоги», открыла свою студию йоги в Голливуде и это событие можно считать «открытием» йоги в США.

В России в начале XX века, как и в Европе, начал возникать интерес к йоге и индийской культуре. Бурный рост практики йоги начался после приезда известных учителей Йоги Бханжан и Б.К.С. Айенгар, в конце 80-х годов XX века.

Хатха-йога является одной из самых популярных направлений на Западе на сегодня. Из традиционных отраслей йоги хатха-йога является той, которая привела к большинству современных стилей, с которой люди знакомы в наше время.

Традиционная хатха-йога является целостной системой, которая включает в себя моральные дисциплины и наяма, физкультурные упражнения (асаны), а также Пранаяму. Хатха-йога, которая практикуется сегодня на Западе, состоит в основном из асан и некоторых дыхательных упражнений.

Сейчас йогой занимаются не только взрослые, но и дети. Занятия проходят в игровой, доступной для детей форме и учитываются особенности детского организма, прежде всего трудность произвольной регуляции своих движений.

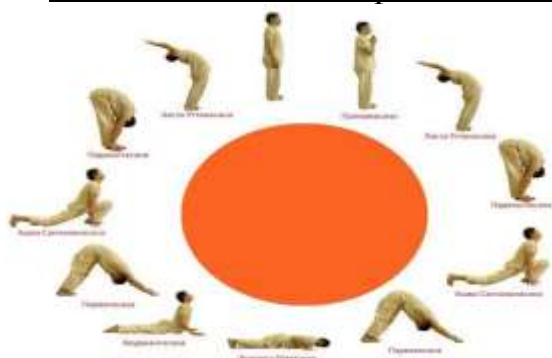
Именно поэтому дети раннего возраста занимаются совместно с родителями дома или в специальных классах.

Йога представляет собой систему методов, которые могут быть использованы для ряда целей, от управления стрессом и достижения физического здоровья, релаксации, до приобретения более глубокого знания о самом себе.

Словарь терминов.

- Ардха Навасана - половина позы лодки
Баббха Конасана - поза бабочки
Бакасана - поза журавля
Бакехасана - поза лягушки
Бхуджангасана - поза кобры
Вирахадрасана - поза герой
Вирасана - поза война
Врикшасана - поза дерева
Дандасана - поза посоха
Карнапидасана - поза ушей
Макарасана - поза крокодила
Пашасана - поза петли
Пашчимоттанасана - наклон к ногам сидя
Прасарита Падоттанасана - наклон с широко расставленными ногами
Саламба Сарвангасана - стойка на плечах
Тадасана - поза горы
Урдхва Мукха Шванасана - поза собаки мордой вверх
Уткатасана - поза стула
Уттхита Паршваконасана - поза вытянутого бокового угла
Уттхита Триконасана - поза вытянутого треугольника
Уштрасана - поза верблюда
Халасана - поза плуга
Шалабхасана - поза саранчи

Схема комплекса «Приветствие солнцу»



Дыхательная гимнастика

Подготовительное упражнение.

Исходное положение. Основная стойка, сидя или лежа.

Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание на столько возможно.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.

Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Основная стойка, руки опущены вдоль тела, голова прямо.

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся

Дыхательная

гимнастика по

системе

Стрельниковой

(схема упражнений).



Комплекс упражнений ЛФК, рекомендуемый при плоскостопии

1. разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
2. захватывание стопами мяча и приподнимание его;
3. максимальное сгибание и разгибание стоп;
4. захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
5. скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
6. сдавливание стопами резинового мяча;
7. катание палки стопами;
8. повороты туловища без смещения;
9. перекат с пятки на носок и обратно;
10. полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
11. лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы);
12. ходьба по гимнастической палке;
13. ходьба по поролоновому матрацу;
14. ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами);
15. чередование ходьбы на носках и пятках;
16. исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы;
17. сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц;
18. давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку;
19. стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп.

Упражнения для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

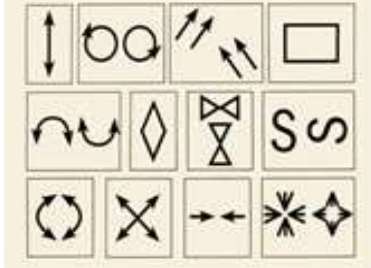
5. ГИДРОМАССАЖ (рекомендации)

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

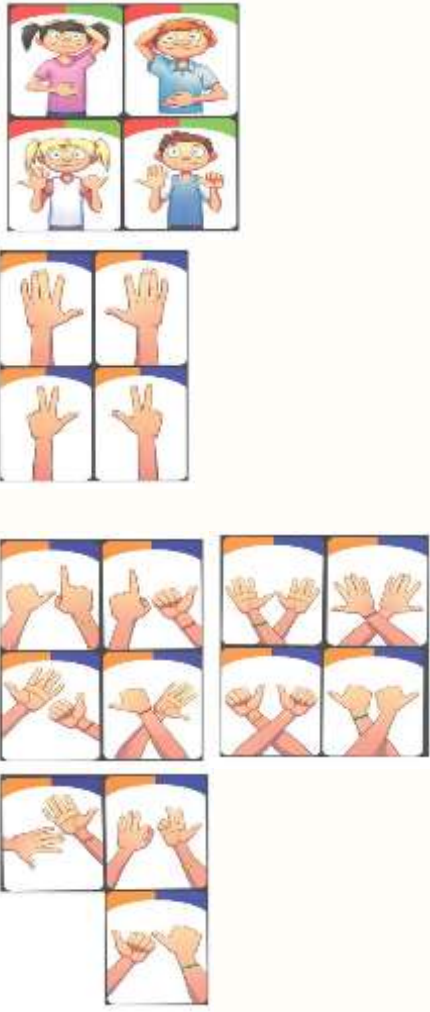
Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»

Описание выполнения упражнения	Схема
<p>1. Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.</p> <p>2. Чертим круг по часовой стрелке и обратно.</p> <p>3. Рисуем глазами диагонали.</p> <p>4. Рисуем взглядом квадрат.</p> <p>5. Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.</p> <p>6. Обводим взглядом ромб.</p> <p>7. Рисуем глазами бантики.</p> <p>8. Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.</p> <p>9. Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.</p> <p>10. Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.</p> <p>11. Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.</p> <p>12. Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.</p>	

Пальчиковая гимнастика

Комплексы упражнений для младшего школьного возраста

	<p>Комканье платка. У меня живет проглот – Весь платок он скушал, вот! Сразу стало у проглота Брюшко, как у бегемота! (Взять небольшой носовой платок за уголок и показать ребенку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Потом предлагаем то же самое сделать ребенку. Сначала одной рукой, потом другой. Можно одновременно комкать и 2 платка (маленькие).</p>	<p>Массаж прижимающий: Шел медведь к своей берлоге Да споткнулся по дороге. «Видно очень мало сил Я на зиму накопил», - Так подумал и пошел Он на поиск диких пчел. Все медведи – сладкоежки, Любят есть медок без спешки, А наевшись, без тревоги До весны сопят в берлоге. (Кисти рук лежат на столе, ладонями вниз, пальцы разведены. Указательным пальцем по очереди прижимать каждый ноготь, катать его на подушечке влево - вправо. На каждую сточку – нажим на один палец.)</p>
<p>«Щелчки» Поднял ушки бурундук, Он в лесу услышал звук: - Это что за громкий стук, Тук да тук, тук да тук? - А пойдем, - сказал барсук, - Сам увидишь этот трюк: Это дятел сел на сук И без крыльев и без рук Ищет он, где спрятан жук, Вот и слышен перестук!</p>	<p>«Ладонь – кулак». Руки, как глазки, Закрылись – открылись, Словно из сказки Они появились! (Руки ладонями вниз лежат на столе. Затем одновременно сжимаются в кулак и снова ложатся ладонями на стол.) Один кулак – одна</p>	<p>Поочередное соединение всех пальцев. у с б м Ищет птичка и в траве, м б с у И на ветках, и в листве, у с б м И среди больших лугов м б с у Мух, червей, слепней, жуков.</p>

<p>(Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Взрослый поднимает пальцы по одному (ребенок с силой прижимает ладонь, сопротивляясь подъёму). Затем палец отпускают, и он со стуком падает вниз).</p>	<p>ладонь, И поменяй их быстро, крошка! Теперь – ладонь и кулак, И всё быстрее делай так! (Одновременно – правая рука сжимается в кулак, а левая распрямляется. Потом наоборот).</p>	<p>(Поочередное соединение всех пальцев с большим, на каждый ударный слог.)</p>
--	--	---

Ссылки на видеоматериалы.

- https://vk.com/wall-5405528_2448 комплекс упражнений на шведской стенке
- https://vk.com/wall-5405528_2491 комплекс упражнений хатха-йоги, на развитие
- https://vk.com/wall-5405528_2559 комплекс упражнений с эластичным жгутом
- https://vk.com/wall-66598940_247 комплекс упражнений с мячом
- https://vk.com/wall-5405528_2557 Разминка дома (Тюменская арена)
- https://vk.com/wall-5405528_2553 текстовое
- https://vk.com/wall-5405528_2528 слайдинг аэробика
- https://vk.com/wall-5405528_2512 комплекс упражнений со скакалкой
- https://vk.com/wall-5405528_2509 комплекс упражнений хатха-йоги, на развитие
ВЫНОСЛИВОСТИ
- https://vk.com/wall-5405528_2501 комплекс упражнений хатха-йоги, на развитие
статического равновесия
- https://vk.com/wall-5405528_2476 комплекс дыхательных упражнений по А. Н.
Стрельниковой
- https://vk.com/wall-5405528_2451 комплекс упражнений хатха-йоги
- https://vk.com/wall-66598940_295 подводящие упражнения к стойке на руках в позе
«ЛОТОС»
- https://vk.com/wall-66598940_285 комплекс упражнений со скамейкой
- https://vk.com/wall-66598940_280 комплекс «планок»
- https://vk.com/wall-66598940_278 комплекс хатха-йоги на развитие выносливости и
равновесия
- https://vk.com/wall-66598940_324 комплекс хатха-йога
- https://vk.com/wall-66598940_236 комплекс упражнений для садоводов
- https://vk.com/wall-5405528_2752
танцевальная разминка для малышей
- https://vk.com/wall-5405528_2844 йога на траве (Тюменская арена)

Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму;
- после болезни предоставить справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
 - знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.
 - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- резко изменять направление своего движения.

Инструктаж по технике безопасности при организации занятий в дистанционной форме.

При организации занятий в дистанционной форме требуется наличие:

- ПК;
- программы zoom;
- пространства для полной амплитуды движения;
- проветренного помещения;
- спортивной формы.

Выполнять упражнения чётко с инструкцией педагога. При возникновении плохого самочувствия оповестить педагога, прекратить выполнять данное упражнение.

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ? ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО!



01 ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ФОРМАТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ

ШАГ

Формат дистанционного обучения определяется школой и может отличаться в зависимости от региона РФ

02 СОЗДАЙТЕ ЧАТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

ШАГ

Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным, необходимо получать обратную связь от учителей. Самый удобный вариант – создать чаты с преподавателями в популярных мессенджерах или социальных сетях

03 ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

ШАГ

Минпросвещения России рекомендует использовать следующие бесплатные ресурсы:

- ▶ «Российская электронная школа»
- ▶ «Московская электронная школа»
- ▶ Портал «Билет в будущее»
- ▶ «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»
- ▶ Образовательный центр «Сириус»
- ▶ Всероссийский открытый урок – проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»
- ▶ Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»

04 ПОЗВОНИТЕ ПО ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

ШАГ

При возникновении вопросов или проблем, связанных с переходом на дистанционное обучение, Вы всегда можете позвонить на горячую линию для родителей и учителей

+7 800 200 91 85

ВАЖНО!

Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью [платформы «Новая школа» \(www.sberbank.ru\)](https://www.sberbank.ru), созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы