

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Медведовский центр помощи детям, оставшимся
без попечения родителей, имени Героя труда Кубани А.Г. Цебулевской»

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГКУ СО КК
«Медведовский ЦПД имени Героя
труда Кубани А.Г. Цебулевской»
И.Н. Демченко
«20» декабря 2023 г.

Возраст обучающихся: 5 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы:

Составитель программы:
руководитель физического
воспитания
Картоев Д.Т.

ст. Медведовская
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Здоровье детей и подростков в любом обществе, является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации и является чутким барометром социально- экономического развития страны.

О неблагополучии состояния здоровья детей знали давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. Растет число юных курильщиков, увеличивается массовое потребление алкоголя подростками. Эта проблема стала подниматься на Государственном уровне.

Дети, лишенные родительского попечения, более склонны к бродяжничеству и вовлечению в преступную деятельность. Они рано приобщаются к алкоголю, табакокурению и наркотикам. Проявляют асоциальное поведение в виде мелких краж, хулиганства, попрошайничества, вымогательства, циничного отношения к сверстникам и воспитателям.

Особенно остро проблема сохранения Здравого Образа Жизни стоит в учреждениях интернатного типа. Для детей, поступающих в эти учреждения, характерна нарушенная социализация, имеющая широкий спектр проявлений: от неумения вести себя за столом, соблюдать нормы гигиены до неспособности адаптироваться незнакомой среде, вплоть до различных проявлений девиантного поведения.

Проводимые исследования в области здоровья воспитанников и несовершеннолетних в учреждениях интернатного типа показывают, что уже с рождения они имеют низкие показатели здоровья, психические расстройства, болезни нервной системы. Их отличает низкий уровень санитарно-гигиенической культуры. Все эти проблемы развиваются на фоне социальной запущенности.

Поэтому, реабилитация, социализация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности нашего центра.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое развитие» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно – методических документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022г. №678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года;

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Медведовский ЦПД имени Героя труда Кубани А.Г. Цебулевской» от 06.11.2015 №07279;

Устав ГКУ СО КК «Медведовский ЦПД имени Героя труда Кубани А.Г. Цебулевской».

Актуальность этой программы заключается в том, что у взрослого и юношеского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы модульного обучения физической культуре адаптированы для воспитанников комплексного центра. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об упражнениях на тренажерах, играх в настольный теннис, корригирующей гимнастике, туризме, овладевают основными навыками.

Отличительной особенностью программы «Физическое развитие» от уже существующих программ спортивной направленности является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста и укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа предполагает возможность включения ребенка с момента его поступления в учреждение. Она состоит из следующих модулей:

1. «Корригирующая гимнастика».
2. «Настольный теннис».
3. «Индивидуальная программа работы с детьми с ОВЗ».
4. «Юный турист».

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании навыков здорового образа жизни посредством занятий физической культурой.

Категории воспитанников

Данная программа предназначена для воспитанников и несовершеннолетних учреждения в возрасте от 5 до 17 лет.

Методика, технологии, реализация

Программа рассчитана на 416 часов, срок реализации 1 год, состоит из 4 модулей:

- «Корригирующая гимнастика» - 104 часа, 2 раза в неделю, 2 подгруппы.

- «Настольный теннис» - 104 часа, 2 раза в неделю, 1 подгруппа.

- «Индивидуальная программа работы с детьми с ОВЗ» - 104 часа, 2 раза в неделю, 1 подгруппа.

- «Юный турист» - 104 часа, 2 раза в неделю, 1 подгруппа.

Каждый из модулей представляет собой цикл занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 1 академический час длительностью 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование навыков здорового образа жизни воспитанников и несовершеннолетних, способствующих их эмоциональному и физическому развитию.

Задачи:

- дать знания воспитанникам и несовершеннолетним о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- содействовать укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию; развитию координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к сверстникам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Физическое развитие»

	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1.	Корригирующая гимнастика	104	3	101
2.	Настольный теннис	104	9	95
3.	Индивидуальная программа работы с детьми с ОВЗ	104	3	101
4.	Юный турист	104	43	61
	Итого:	416	58	358

1.4. Содержание программы

Модуль № 1 «Корригирующая гимнастика»

Отличительной особенностью модуля «Корригирующая гимнастика» является профилактика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз).

Цель: улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

1. Обучение основам корригирующей гимнастики.
2. Совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями.
3. Профилактика и лечение искривления позвоночника.
4. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.
5. Исправление недостатков физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Форма и методы работы

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Ожидаемый результат

Результаты спортивной деятельности воспитанников и несовершеннолетних (корригирующая гимнастика) распределяются по трем уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение воспитанниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение воспитанниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правильной технике выполнения корригирующих упражнений; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений воспитанниками к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений воспитанниками к

своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение воспитанниками опыта самостоятельного социального действия): приобретение воспитанниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими воспитанниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Модуль № 2 «Настольный теннис»

Отличительной особенностью модуля «Настольный теннис» является развитие специальных психофизических качеств (реакция движения, мышления). Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Цель модуля – укрепление и сохранение здоровья воспитанников посредством настольного тенниса.

Задачи:

1. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Привитие интереса к систематическим занятиям настольным теннисом.
3. Обеспечение физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
4. Овладение техническими приёмами настольного тенниса.
5. Формирование у воспитанников элементарных гигиенических навыков.

Форма и методы работы

Занятия проводятся в индивидуальной форме в виде практического задания, консультации. Групповые формы – в виде беседы, коллективной трудовой деятельности, практической деятельности, соревнования, спортивные викторины, подвижные игры.

Игровой метод, метод строго регламентированного упражнения (дозированно, только при разучивании нового движения), соревновательный метод (только в командном формате).

Ожидаемый результат

1. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное

использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

3. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

4. Уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

5. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

6. Умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

7. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

8. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Модуль № 3 «Индивидуальная программа работы с детьми с ОВЗ»

Когда идет речь о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагается, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

К лицам с ограниченными возможностями здоровья относятся лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды.

Отличительной особенностью модуля является привитие детям с ограниченными возможностями здоровья желания заниматься физическими упражнениями и необходимых знаний о них.

Цель модуля – коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма.

Задачи:

1. Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности.
4. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Форма и методы работы

Занятия по программе проводятся в индивидуальной форме в виде практического задания, консультации. Групповые формы – в виде беседы, практической деятельности.

Метод строго регламентированного упражнения (дозированно, только при разучивании нового движения).

Формы работы по программе:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с ограниченными возможностями здоровья определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Ожидаемый результат

1. Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития

2. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры как образа жизни.

3. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.

4. Доброжелательного отношения к окружающим, проверка выполнения отдельных упражнений.

5. Умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

6. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Модуль № 4 «Юный турист»

Актуальность данного модуля в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Отличительной особенностью модуля «Юный турист» является то, что в туризме реализуются воспитание, образование, оздоровление и развитие комплексно. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о туризме, овладевают основными навыками, необходимыми для ведения туристической деятельности.

Цель модуля – удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов воспитанников средствами туризма, выбора воспитанниками и несовершеннолетними сферы применения своих сил.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников и несовершеннолетних.

2. Обучение жизненно важным двигательным действиям.

3. Формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях.

4. Воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

5. Расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Кубани и её природе.

Форма и методы работы

Занятия проводятся в индивидуальной форме в виде практического задания, консультации. Групповые формы – в виде беседы, коллективной деятельности, практической деятельности, видеозанятий, презентаций.

Ожидаемый результат

В результате освоения программы дополнительного образования: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

Эффективность освоения программы оценивается следующими критериями:

- **физический критерий:** снижается заболеваемость, увеличивается выносливость, уменьшаются или исчезают вредные привычки;
- **социальный критерий:** увеличивается количество новых знакомых, развиваются коммуникативные навыки посредством постоянного общения в коллективе, возрастает степень сплоченности в коллективе;
- **психический критерий:** уравновешенность, умение владеть собой, оптимизм, волевые качества личности;
- **нравственный критерий:** бережное отношение к природе, общечеловеческие нравственные ценности.

Результатом изучения данного курса занятий будет улучшение физической подготовленности, коммуникативной активности, уравновешенности воспитанников и несовершеннолетних.

1.5. Планируемые результаты

1. Стабилизация показателей здоровья детей.
2. Приобретение знаний о ценности ЗОЖ.
3. Приобретение знаний о взаимосвязи, физического и духовного здоровья человека.
4. Приобретение знаний о важности спорта и физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья.
5. Отрицательная оценка неподвижного образа жизни и нарушения гигиены.
6. Подвижный образ жизни (прогулки, игры, соревнования).
7. Приобретение и соблюдение несовершеннолетними и воспитанниками навыков личной гигиены, основах закаливания, основных комплексов физических упражнений различной направленности, контроль своего физического состояния, самочувствия, настроения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график модуля № 1 «Корригирующая гимнастика»

№	Дата проведения		Название тем	Кол-во часов	
	По плану	По факту		теория	практика
1	18.12.2023		Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	-
2	20.12.2023		Формирование опорно-двигательного аппарата. Упражнения для овладения полным дыханием	1	-
3	25.12.2023		Поведения в спортивном зале. Гигиена и контроль	1	-
4	27.12.2023		Ознакомление с техникой ходьбы и бега	-	1
5	01.01.2024		Обучение корригирующей гимнастики при кифозе	-	1
6	03.01.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
7	08.01.2024		Обучение положению туловища	-	1
8	10.01.2024		Упражнения при лордозе (круглая спина)	-	1
9	15.01.2024		Дыхательная гимнастика	-	1
10	17.01.2024		Упражнения при лордозе (плоская спина)	-	1
11	22.01.2024		Упражнения для профилактики нарушения осанки	-	1
12	24.01.2024		Упражнения по профилактике сколиоза	-	1
13	29.01.2024		Упражнения для профилактики плоскостопия	-	1
14	31.01.2024		Упражнения по дыхательной гимнастике	-	1
15	05.02.2024		Комплекс упражнений на координацию движений	-	1
16	07.02.2024		Комплекс упражнений для	-	1

			детей с избыточным весом		
17	12.02.2024		Обучение корригирующей гимнастики при сколиозе	-	1
18	14.02.2024		Обучение корригирующей гимнастики при кифозе	-	1
19	19.02.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
20	21.02.2024		Дыхательная гимнастика	-	1
21	26.02.2024		Упражнения при лордозе (круглая спина)	-	1
22	28.02.2024		Дыхательная гимнастика	-	1
23	04.03.2024		Упражнения для профилактики плоскостопия	-	1
24	06.03.2024		Обучение корригирующей гимнастики при сколиозе	-	1
25	11.03.2024		Обучение корригирующей гимнастики при кифозе	-	1
26	13.03.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
27	18.03.2024		Воспитание координационных способностей	-	1
28	20.03.2024		Упражнения при лордозе (круглая спина)	-	1
29	25.03.2024		Воспитание координационных способностей	-	1
30	27.03.2024		Упражнения при лордозе (плоская спина)	-	1
31	01.04.2024		Упражнения для профилактики нарушения осанки	-	1
32	03.04.2024		Упражнения по профилактике сколиоза	-	1
33	08.04.2024		Упражнения для профилактики плоскостопия	-	1
34	10.04.2024		Упражнения по дыхательной гимнастике	-	1
35	15.04.2024		Комплекс упражнений на координацию движений	-	1
36	17.04.2024		Комплекс упражнений для детей с избыточным весом	-	1
37	22.04.2024		Обучение корригирующей гимнастики при сколиозе	-	1

38	24.04.2024		Обучение корригирующей гимнастики при кифозе	-	1
39	29.04.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
40	01.05.2024		Воспитание координационных способностей	-	1
41	06.05.2024		Упражнения при лордозе (круглая спина)	-	1
42	08.05.2024		Дыхательная гимнастика	-	1
43	13.05.2024		Упражнения для профилактики лордоза	-	1
44	15.05.2024		Упражнения для овладения полным дыханием	-	1
45	20.05.2024		Упражнение на формирование правильной осанки	-	1
46	22.05.2024		Упражнение на равновесие	-	1
47	27.05.2024		Привитие навыка правильной осанки	-	1
48	29.05.2024		Корригирующие упражнения	-	1
49	03.06.2024		Упражнения для формирования мышечного корсета	-	1
50	05.06.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
51	10.06.2024		Упражнения для овладения полным дыханием	-	1
52	12.06.2024		Упражнение на формирование правильной осанки	-	1
53	17.06.2024		Воспитание координационных способностей	-	1
54	19.06.2024		Упражнение на равновесие	-	1
55	24.06.2024		Корригирующие упражнения	-	1
56	26.06.2024		Привитие навыка правильной осанки	-	1
57	01.07.2024		Корригирующие упражнения	-	1
58	03.07.2024		Упражнение на равновесие	-	1
59	08.07.2024		Упражнения для овладения полным дыханием	-	1
60	10.07.2024		Упражнение на формирование правильной	-	1

			осанки		
61	15.07.2024		Упражнение на равновесие	-	1
62	17.07.2024		Упражнения для формирования мышечного корсета	-	1
63	22.07.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
64	24.07.2024		Привитие навыка правильной осанки	-	1
65	29.07.2024		Корректирующие упражнения	-	1
66	31.07.2024		Статические упражнения на стопу	-	1
67	05.08.2024		Упражнение на формирование правильной осанки	-	1
68	07.08.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
69	12.08.2024		Корректирующие упражнения	-	1
70	14.08.2024		Упражнения для глубоких мышц спины	-	1
71	19.08.2024		Корректирующие упражнения	-	1
72	21.08.2024		Упражнения для формирования мышечного корсета	-	1
73	26.08.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
74	28.08.2024		Упражнение на равновесие	-	1
75	02.09.2024		Упражнения для глубоких мышц спины	-	1
76	04.09.2024		Привитие навыка правильной осанки	-	1
77	09.09.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
78	11.09.2024		Корректирующие упражнения	-	1
79	16.09.2024		Упражнения для глубоких мышц спины	-	1
80	18.09.2024		Упражнения для овладения полным дыханием	-	1
81	23.09.2024		Упражнение на равновесие	-	1
82	25.09.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
83	30.09.2024		Корректирующие упражнения	-	1
84	02.10.2024		Привитие навыка правильной осанки	-	1

85	07.10.2024		Комплекс упражнения для голеностоп	-	1
86	09.10.2024		Упражнения для формирования мышечного корсета	-	1
87	14.10.2024		Корригирующие упражнения	-	1
88	16.10.2024		Упражнение на равновесие	-	1
89	21.10.2024		Статические упражнения на стопу	-	1
90	23.10.2024		Корригирующие упражнения	-	1
91	28.10.2024		Комплекс упражнения для голеностоп	-	1
92	30.10.2024		Упражнения для глубоких мышц спины	-	1
93	04.11.2024		Упражнения для формирования мышечного корсета	-	1
94	06.11.2024		Упражнения для глубоких мышц спины	-	1
95	11.11.2024		Статические упражнения на стопу	-	1
96	13.11.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
97	18.11.2024		Упражнения для формирования мышечного корсета	-	1
98	20.11.2024		Статические упражнения на стопу	-	1
99	25.11.2024		Упражнения для укрепления мышц спины	-	1
100	27.11.2024		Комплекс упражнения для голеностоп	-	1
101	02.12.2024		Упражнения для глубоких мышц спины, на равновесие	-	1
102	04.12.2024		Упражнения для формирования мышечного корсета	-	1
103	09.12.2024		Статические упражнения на стопу		1
104	11.12.2024		Итоговое занятие		1
			ИТОГО:	3	101

Содержание модуля № 1 «Корригирующая гимнастика»

- Вводное занятие. Формирование опорно-двигательного аппарата (1 ч).

- Правила техники безопасности (1 час).
- Упражнения для овладения полным дыханием (1 час).
- Поведения в спортивном зале. Гигиена и контроль (1 час).
- Ознакомление с техникой ходьбы и бега (1 час).
- Обучение корригирующей гимнастики при кифозе (1 час).
- Воспитание скоростных способностей (1 час).
- Обучение положению туловища (1 час).
- Упражнения при лордозе (круглая спина) (1 час).
- Дыхательная гимнастика (1 час).
- Упражнения при лордозе (плоская спина) (1 час).
- Упражнения для профилактики нарушения осанки (1 час).
- Упражнения по профилактике сколиоза (1 час).
- Упражнения для профилактики плоскостопия (1 час).
- Упражнения по дыхательной гимнастике (1 час).
- Комплекс упражнений на координацию движений (1 час).
- Комплекс упражнений для детей с избыточным весом (1 час).
- Обучение корригирующей гимнастики при сколиозе (1 час).
- Обучение корригирующей гимнастики при кифозе (1 час).
- Воспитание скоростных способностей (1 час).
- Воспитание координационных способностей (1 час).
- Упражнения при лордозе (круглая спина) (1 час).
- Дыхательная гимнастика (1 час).
- Упражнения для профилактики плоскостопия (1 час).
- Обучение корригирующей гимнастики при сколиозе (1 час).
- Обучение корригирующей гимнастики при кифозе (1 час).
- Воспитание скоростных способностей (1 час).
- Воспитание координационных способностей (1 час).
- Упражнения при лордозе (круглая спина) (1 час).
- Дыхательная гимнастика (1 час).
- Упражнения при лордозе (плоская спина) (1 час).
- Упражнения для профилактики нарушения осанки (1 час).
- Упражнения по профилактике сколиоза (1 час).
- Упражнения для профилактики плоскостопия (1 час).
- Упражнения по дыхательной гимнастике (1 час).
- Комплекс упражнений на координацию движений (1 час).
- Комплекс упражнений для детей с избыточным весом (1 час).
- Обучение корригирующей гимнастики при сколиозе (1 час).
- Обучение корригирующей гимнастики при кифозе (1 час).
- Воспитание скоростных способностей (1 час).
- Воспитание координационных способностей (1 час).
- Упражнения при лордозе (круглая спина) (1 час).
- Дыхательная гимнастика (1 час).
- Упражнения для профилактики лордоза (1 час).
- Упражнения для овладения полным дыханием (1 час).

- Упражнение на формирование правильной осанки (1 час).
- Упражнение на равновесие (1 час).
- Привитие навыка правильной осанки (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Упражнения для формирования мышечного корсета (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Упражнения для овладения полным дыханием (1 час).
- Упражнение на формирование правильной осанки (1 час).
- Воспитание координационных способностей (1 час).
- Упражнение на равновесие (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Привитие навыка правильной осанки (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Упражнение на равновесие (1 час).
- Упражнения для овладения полным дыханием (1 час).
- Упражнение на формирование правильной осанки (1 час).
- Упражнение на равновесие (1 час).
- Упражнения для формирования мышечного корсета (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Привитие навыка правильной осанки (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Статические упражнения на стопу (1 час).
- Упражнение на формирование правильной осанки (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Упражнения для глубоких мышц спины (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Упражнения для формирования мышечного корсета (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Упражнение на равновесие (1 час).
- Упражнения для глубоких мышц спины (1 час).
- Привитие навыка правильной осанки (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Упражнения для формирования мышечного корсета (1 час).
- Комплекс упражнения для голеностопа (1 час).
- Упражнения для глубоких мышц спины (1 час).
- Упражнения для овладения полным дыханием (1 час).
- Упражнение на равновесие (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Привитие навыка правильной осанки (1 час).
- Комплекс упражнения для голеностопа (1 час).
- Упражнения для формирования мышечного корсета (1 час).

- Корректирующие упражнения (1 час).
- Упражнение на равновесие (1 час).
- Статические упражнения на стопу (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Комплекс упражнения для голеностопа (1 час).
- Упражнения для глубоких мышц спины (1 час).
- Упражнения для формирования мышечного корсета (1 час).
- Упражнения для глубоких мышц спины (1 час).
- Статические упражнения на стопу (1 час).
- Корректирующие упражнения (1 час).
- Упражнения для формирования мышечного корсета (1 час).
- Статические упражнения на стопу (1 час).
- Упражнения для укрепления мышц спины (1 час).
- Комплекс упражнения для голеностопа (1 час).
- Итоговое занятие (1 час).

**Календарный учебный график
модуля № 2
«Настольный теннис»**

№	Дата проведения		Название разделов и тем	Кол – во часов	
	По плану	По факту		теория	практика
1	12.12.2023		Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-
2	14.12.2023		Введение в мир настольного тенниса	1	-
3	19.12.2023		Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Гигиена и контроль	1	-
	21.12.2023		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	-	1
5	26.12.2023		Упражнения школы мяча	-	1
6	28.12.2023		Воспитание скоростных способностей	-	1
7	02.01.2024		Воспитание координационных способностей	-	1

8	04.01.2024		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	-	1
9	09.01.2024		Обучение правильной технике держания ракетки в руке	-	1
10	11.01.2024		Упражнения «школы мяча»	-	1
11	16.01.2024		Обучение ударам с отскока	-	1
12	18.01.2024		Удар толчок слева с отскока на месте	-	1
13	23.01.2024		Обучение удару срезка справа с отскока.	-	1
14	25.01.2024		Упражнения «школы мяча»	-	1
15	30.01.2024		Обучение удару срезка слева с отскока на месте	-	1
16	01.02.2024		Обучение удару срезка слева отскока. Выполнение движений мячом и без мяча	-	1
17	06.02.2024		Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	-	1
18	08.02.2024		Обучение ударам с перемещением	-	1
19	13.02.2024		Промежуточное тестирование	-	1
20	15.02.2024		Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей	-	1
21	20.02.2024		Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	-	1
22	22.02.2024		Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	1	-
23	27.02.2024		Обучение ударам с перемещением	-	1
24	29.02.2024		Удар справа срезкой с отскока в движении	-	1
25	05.03.2024		Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи	-	1

26	07.03.2024		Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	-	1
27	12.03.2024		Развитие координационных способностей	-	1
28	14.03.2024		Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	-	1
29	19.03.24		Развитие скоростных способностей	-	1
30	21.03.2024		Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании	-	1
31	26.03.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
32	28.03.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
33	02.04.2024		Обучение основным стойкам теннисиста	-	1
34	04.04.2024		Обучение перемещениям по площадке	-	1
35	09.04.2024		Обучение работе ног при ударах справа в движении	-	1
36	11.04.2024		Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	-	1
37	16.04.2024		Упражнения школы мяча	-	1
38	18.04.2024		Итоговое тестирование 1-го года обучения	-	1
39	23.04.2024		Воспитание скоростных способностей. Подготовка к тестированию	-	1
40	25.04.2024		Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	-	1
41	30.04.2024		Теория: демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	1	-
42	02.05.2024		Воспитание скоростных и координационных способностей	-	1
43	07.05.2024		Соревнования по настольному теннису	-	1
44	09.05.2024		Обучение упражнениям,	-	1

			подводящим к освоению техники настольного тенниса		
45	14.05.2024		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе	1	-
46	16.05.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
47	21.05.2024		Воспитание координационных способностей	-	1
48	23.05.2024		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	-	1
49	28.05.2024		Обучение правильной технике держания ракетки в руке	-	1
50	30.05.2024		Упражнения «школы мяча»	-	1
51	04.06.2024		Обучение ударам с отскока	-	1
52	06.06.2024		Удар толчок слева с отскока на месте	-	1
53	11.06.2024		Обучение удару срезка справа с отскока.	-	1
54	13.06.2024		Упражнения «школы мяча»	-	1
55	18.06.2024		Обучение удару срезка слева с отскока на месте	-	1
56	20.06.2024		Обучение удару срезка слева отскока. Выполнение движений мячом и без мяча	-	1
57	25.06.2024		Промежуточное тестирование	-	1
58	27.06.2024		Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей	-	1
59	02.07.2024		Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	-	1
60	04.07.2024		Обучение ударам с перемещением	-	1
61	09.07.2024		Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	-	1

62	11.07.2024		Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	1	-
63	16.07.2024		Обучение ударам с перемещением	-	1
64	18.07.2024		Удар справа срезкой с отскока в движении	-	1
65	23.07.2024		Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи	-	1
66	25.07.2024		Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола	-	1
67	30.07.2024		Развитие координационных способностей	-	1
68	01.08.2024		Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад	-	1
69	06.08.2024		Развитие скоростных способностей	-	1
70	08.08.2024		Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании	-	1
71	13.08.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
72	15.08.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
73	20.08.2024		Обучение основным стойкам теннисиста.	-	1
74	22.08.2024		Обучение перемещениям по площадке	-	1
75	27.08.2024		Обучение работе ног при ударах справа в движении	-	1
76	29.08.2024		Упражнения школы мяча	-	1
77	03.09.2024		Воспитание скоростных способностей. Подготовка к тестированию	-	1
78	05.09.2024		Итоговое тестирование 1-го года обучения	-	1
79	10.09.2024		Теория: Понятие о счете в настольном теннисе	1	
80	12.09.2024		Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	-	1
81	17.09.2024		Теория: демонстрация	1	-

			игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка		
82	19.09.2024		Воспитание скоростных и координационных способностей	-	1
83	24.09.2024		Соревнования по настольному теннису	-	1
84	26.09.2024		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	-	1
85	01.10.2024		Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	-	1
86	03.10.2024		Воспитание скоростных способностей	-	1
87	08.10.2024		Воспитание координационных способностей	-	1
88	10.10.2024		Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	-	1
89	15.10.2024		Обучение правильной технике держания ракетки в руке	-	1
90	17.10.2024		Упражнения «школы мяча»	-	1
91	22.10.2024		Обучение ударам с отскока	-	1
92	24.10.2024		Удар толчок слева с отскока на месте	-	1
93	29.10.2024		Обучение удару срезка справа с отскока.	-	1
94	31.10.2024		Упражнения «школы мяча»	-	1
95	05.11.2024		Обучение удару срезка слева с отскока на месте	-	1
96	07.11.2024		Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением	-	1
97	12.11.2024		Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	-	1
98	14.11.2024		Упражнения «школы	-	1

			мяча». Воспитание координационных способностей		
99	19.11.2024		Промежуточное тестирование	-	1
100	21.11.2024		Обучение удару срезка слева отскока. Выполнение движений мячом и без мяча	-	1
101	26.11.2024		Удары с перемещением	-	1
102	28.11.2024		Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей	-	1
103	03.12.2024		Обучение ударам с перемещением	-	1
104	05.12.2024		Итоговое занятие	-	1
			ИТОГО:	9	95

Содержание модуля № 2 «Настольный теннис»

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (1 час).
2. Введение в мир настольного тенниса (1 час). Валентина Ивановна Попова (21 ноября 1960, Сумгаит, СССР) — бывшая советская, а ныне словацкая спортсменка (настольный теннис), многократная чемпионка Европы, СССР и Словакии участница трёх олимпийских игр. Заслуженный мастер спорта СССР.
3. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Гигиена и контроль (1 час). Презентация «Гигиена и контроль».
4. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса (1 час). Создание элементарных представлений о настольном теннисе.
5. Упражнения школы мяча (1 час). Выполнение базовых ударов.
6. Воспитание скоростных способностей (1 час). Выполнение ударов с отскока.
7. Воспитание координационных способностей (1 час). Выполнение ударов слева с места.
8. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса (1 час). Выполнение ударов в движении.
9. Обучение правильной технике держания ракетки в руке (1 час). Набивание теннисного мяча.
10. Упражнения «школы мяча» (1 час). Выполнение базовых ударов.
11. Обучение ударам с отскока (1 час). Использование основных элементов движения в ходе игры.

12. Удар толчок слева с отскока на месте (1 час). Представление о стойках в настольном теннисе.
13. Обучение удару срезка справа с отскока (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
14. Упражнения «школы мяча» (1 час). Представление об ударах с отскоком.
15. Обучение удару срезка слева с отскока на месте (1 час). Постановка ног в ходе игры в настольный теннис.
16. Обучение удару срезка слева отскока. Выполнение движений мячом и без мяча (1 час).
17. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены (1 час).
18. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей (1 час).
19. Промежуточное тестирование (1 час). Набивание теннисного мяча.
20. Обучение ударам с перемещением (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
21. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением (1 час).
22. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки (1 час).
23. Обучение ударам с перемещением (1 час). Разучивание имитации ударов.
24. Удар справа срезкой с отскока в движении (1 час). Разучивание ударов с отскоком.
25. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи (1 час).
26. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола (1 час). Обучение активным нападающим действиям.
27. Развитие координационных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
28. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад (1 час). Фиксация точки удара.
29. Развитие скоростных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
30. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании (1 час). Разучивание ударов с отскоком.
31. Воспитание скоростных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
32. Воспитание координационных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
33. Обучение основным стойкам теннисиста (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
34. Обучение перемещениям по площадке (1 час). Правильная постановка ног в ходе игры в настольный теннис.
35. Обучение работе ног при ударах справа в движении (1 час). Правильная постановка рук в ходе игры в настольный теннис.
36. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении (1 час). Правильная постановка ног при игре.

37. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию (1 час).
38. Итоговое тестирование 1-го года обучения (1 час). Набивание теннисного мяча за 1 минуту.
39. Теория: Понятие о счете в настольном теннисе (1 час). Понятие о системе счета по упрощенной системе.
40. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении (1 час).
41. Теория: демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка (1 час).
42. Воспитание скоростных и координационных способностей (1 час).
43. Соревнования по настольному теннису (1 час).
44. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса (1 час). Создание элементарных представлений о настольном теннисе.
45. Упражнения школы мяча (1 час). Выполнение базовых ударов.
46. Воспитание скоростных способностей (1 час). Выполнение ударов с отскока.
47. Воспитание координационных способностей (1 час). Выполнение ударов слева с места.
48. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса (1 час). Выполнение ударов в движении.
49. Обучение правильной технике держания ракетки в руке (1 час). Набивание теннисного мяча.
50. Упражнения «школы мяча» (1 час). Выполнение базовых ударов.
51. Обучение ударам с отскока (1 час). Использование основных элементов движения в ходе игры.
52. Удар толчок слева с отскока на месте (1 час). Представление о стойках в настольном теннисе.
53. Обучение удару срезка справа с отскока (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
54. Упражнения «школы мяча» (1 час). Представление об ударах с отскоком.
55. Обучение удару срезка слева с отскока на месте (1 час). Постановка ног в ходе игры в настольный теннис.
56. Обучение удару срезка слева отскока. Выполнение движений мячом и без мяча (1 час).
57. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены (1 час).
58. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей (1 час).
59. Промежуточное тестирование (1 час). Набивание теннисного мяча.
60. Обучение ударам с перемещением (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
61. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением (1 час).
62. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки (1 час).

63. Обучение ударам с перемещением (1 час). Разучивание имитации ударов.
64. Удар справа срезкой с отскока в движении (1 час). Разучивание ударов с отскоком.
65. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи (1 час).
66. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола (1 час). Обучение активным нападающим действиям.
67. Развитие координационных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
68. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад (1 час). Фиксация точки удара.
69. Развитие скоростных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
70. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании (1 час). Разучивание ударов с отскоком.
71. Воспитание скоростных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
72. Воспитание координационных способностей (1 час). Общеразвивающие упражнения.
73. Обучение основным стойкам теннисиста (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
74. Обучение перемещениям по площадке (1 час). Правильная постановка ног в ходе игры в настольный теннис.
75. Обучение работе ног при ударах справа в движении (1 час). Правильная постановка рук в ходе игры в настольный теннис.
76. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении (1 час). Правильная постановка ног при игре.
77. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию (1 час).
78. Итоговое тестирование 1-го года обучения (1 час). Набивание теннисного мяча за 1 минуту.
79. Теория: Понятие о счете в настольном теннисе (1 час). Понятие о системе счета по упрощенной системе.
80. Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении (1 час).
81. Теория: демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка (1 час).
82. Воспитание скоростных и координационных способностей (1 час).
83. Соревнования по настольному теннису (1 час).
84. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса (1 час). Создание элементарных представлений о настольном теннисе.
85. Упражнения школы мяча (1 час). Выполнение базовых ударов.
86. Воспитание скоростных способностей (1 час). Выполнение ударов с отскока.

87. Воспитание координационных способностей (1 час). Выполнение ударов слева с места.
88. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса (1 час). Выполнение ударов в движении.
89. Обучение правильной технике держания ракетки в руке (1 час). Набивание теннисного мяча.
90. Упражнения «школы мяча» (1 час). Выполнение базовых ударов.
91. Обучение ударам с отскока (1 час). Использование основных элементов движения в ходе игры.
92. Удар толчок слева с отскока на месте (1 час). Представление о стойках в настольном теннисе.
93. Обучение удару срезка справа с отскока (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
94. Упражнения «школы мяча» (1 час). Представление об ударах с отскоком.
95. Обучение удару срезка слева с отскока на месте (1 час). Постановка ног в ходе игры в настольный теннис.
96. Обучение удару срезка слева отскока. Выполнение движений мячом и без мяча (1 час).
97. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены (1 час).
98. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей (1 час).
99. Промежуточное тестирование (1 час). Набивание теннисного мяча.
100. Обучение ударам с перемещением (1 час). Работа ног в ходе игры в настольный теннис.
101. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением (1 час).
102. Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки (1 час).
103. Обучение ударам с перемещением (1 час). Разучивание имитации ударов.
104. Итоговое занятие (1 час). Проведение соревнований в командном формате.

Календарный учебный график
модуля № 3
«Индивидуальная программа работы с детьми с ОВЗ»

№	Дата проведения		Название разделов и тем	Кол – во часов	
	По плану	По факту		теория	практика
1	12.12.2024		Вводное занятие. ТБ	1	-
2	14.12.2024		Гигиена и контроль	1	-
3	19.12.2024		Хватка ракетки	1	-
4	21.12.2024		Набивание мяча ладонной	-	1

			стороной ракетки		
5	26.12.2024		Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	-	1
6	28.12.2024		Набивание мяча ладонной стороной ракетки	-	1
7	02.01.2024		Обучение подаче	-	1
8	04.01.2024		Ходьба обычная	-	1
9	09.01.2024		Ходьба приставным шагом в сторону направо	-	1
10	11.01.2024		Ходьба по прямой, по кругу	-	1
11	16.01.2024		Ходьба змейкой (между предметами)	-	1
12	18.01.2024		Ходьба по веревке, доске	-	1
13	23.01.2024		Ходьба по ребристой доске	-	1
14	25.01.2024		Общеразвивающие упражнения	-	1
15	30.01.2024		Ходьба через короткую скакалку	-	1
16	01.02.2024		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	-	1
17	06.02.2024		Ходьба 30 м с мячом	-	1
18	08.02.2024		Упражнения для мышц шеи	-	1
19	13.02.2024		Упражнения для рук	-	1
20	15.02.2024		Упражнения на фитболах	-	1
21	20.02.2024		Упражнения на фитболах (средний мяч)	-	1
22	22.02.2024		Упражнения на массажном мяче	-	1
23	27.02.2024		Упражнения для всех групп мышц	-	1
24	29.02.2024		Упражнения на фитболах	-	1
25	05.03.2024		Упражнения для шеи и туловища	-	1
26	07.03.2024		Упражнения с гимнастической палкой	-	1
27	12.03.2024		Упражнения с ленточками	-	1
28	14.03.2024		Челночная ходьба по 2 раза по 5 метров	-	1
29	19.03.2024		Полоса препятствий	-	1
30	21.03.2024		Ползание, лазание	-	1
31	26.03.2024		Ползание на четвереньках по прямой	-	1

32	28.03.2024		Ползание между предметами змейкой	-	1
33	02.04.2024		Ползание по гимнастической скамейке	-	1
34	04.04.2024		Ползание на четвереньках	-	1
35	09.04.2024		Подлезание под дугу	-	1
36	11.04.2024		Пролезание в обруч	-	1
37	16.04.2024		Лазание по гимнастической стенке	-	1
38	18.04.2024		Упражнения на фитболах	-	1
39	23.04.2024		Упражнения для развития силы	-	1
40	25.04.2024		Упражнения на мяче	-	1
41	30.04.2024		Упражнения для развития силы	-	1
42	02.05.2024		Ходьба с короткой скакалкой	-	1
43	07.05.2024		Упражнения на массажном мяче	-	1
44	09.05.2024		Прокатывание мячей	-	1
45	14.05.2024		Прокатывание обручей друг другу	-	1
46	16.05.2024		Бросание мяча друг другу снизу	-	1
47	21.05.2024		Упражнения для развития силы	-	1
48	23.05.2024		Выполнение знакомых и циклических движений под музыку	-	1
49	28.05.2024		Метание мяча на дальность	-	1
50	30.05.2024		Свободные танцевальные упражнения	-	1
51	04.06.2024		Развивающие упражнения	-	1
52	06.06.2024		Упражнения для кистей рук	-	1
53	11.06.2024		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	-	1
54	13.06.2024		Упражнения для развития и укрепления мышц спины	-	1
55	18.06.2024		Упражнений для развития силы	-	1
56	20.06.2024		Упражнения для укрепления мышц ног	-	1
57	25.06.2024		Упражнения на фитболе	-	1

58	27.06.2024		Сохранение равновесия на носках	-	1
59	02.07.2024		Сохранение равновесия стоя руки вверх	-	1
60	04.07.2024		Сохранение равновесия стоя на одной ноге	-	1
61	09.07.2024		Сохранение равновесия руки на поясе	-	1
62	11.07.2024		Сохранение равновесия с закрытыми глазами	-	1
63	16.07.2024		Упражнения для укрепления осанки	-	1
64	18.07.2024		Ритмичные согласования движения рук и ног при ходьбе	-	1
65	23.07.2024		Хватка ракетки	-	1
66	25.07.2024		Набивание мяча тыльной стороной ракетки	-	1
67	30.07.2024		Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	-	1
68	01.08.2024		Передвижение переставными шагами	-	1
69	06.08.2024		Ходьба через короткую скакалку	-	1
70	08.08.2024		Выполнение различных упражнений под музыку	-	1
71	13.08.2024		Упражнения с экспандером	-	1
72	15.08.2024		Упражнения с фитболом	-	1
73	20.08.2024		Упражнения с массажным мячом	-	1
74	22.08.2024		ОРУ с мячом	-	1
75	27.08.2024		ОРУ с гимнастической палкой	-	1
76	29.08.2024		Разучивание упражнений при движении под музыку	-	1
77	03.09.2024		Выполнение знакомых и циклических движений под музыку	-	1
78	05.09.2024		Выполнение различных упражнений под музыку	-	1
79	10.09.2024		Свободные танцевальные упражнения	-	1
80	12.09.2024		Развивающие упражнения	-	1

81	17.09.2024		Хватка ракетки	-	1
82	19.09.2024		Набивание мяча ладонной стороной ракетки	-	1
83	24.09.2024		Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки	-	1
84	26.09.2024		Набивание мяча ладонной стороной ракетки	-	1
85	01.10.2024		Обучение подаче	-	1
86	03.10.2024		Дыхательные упражнения	-	1
87	08.10.2024		Упражнения на координацию	-	1
88	10.10.2024		Упражнения для мышц живота	-	1
89	15.10.2024		Упражнения для равновесия	-	1
90	17.10.2024		Дыхательные упражнения для релаксации	-	1
91	22.10.2024		Упражнения на равновесие	-	1
92	24.10.2024		Упражнения на растяжку мышц и связок	-	1
93	29.10.2024		Выполнение подачи и передачи мяча	-	1
94	31.10.2024		Отбивание мяча руками	-	1
95	05.11.2024		Упражнения для мышц ног	-	1
96	07.11.2024		Упражнения для мышц пресса	-	1
97	12.11.2024		Упражнения на равновесие	-	1
98	14.11.2024		Упражнения на координацию	-	1
99	19.11.2024		Дыхательные упражнения	-	1
100	21.11.2024		Упражнения на координацию	-	1
101	26.11.2024		Упражнения для мышц живота	-	1
102	28.11.2024		Упражнения для равновесия	-	1
103	03.12.2024		Дыхательные упражнения для релаксации	-	1
104	05.12.2024		Итоговое занятие	-	1
			ИТОГО:	3	101

Содержание модуля № 3

«Индивидуальная программа работы с детьми с ОВЗ»

Физическая характеристика детей с аутизмом

У данной группы детей наблюдается асинхрония в двигательной сфере, когда познавательные процессы опережают развитие двигательных, что нарушает гетерохронный принцип. В целом отмечается недостаточность развития общей и мелкой моторики. Наличие мышечного гипотонуса определяет особенности и возможности двигательного статуса детей. Это проявляется в неловкости и нарушениях координации произвольных движений, особых трудностях в овладении элементарными навыками самообслуживания, несформированности пальцевого хвата, мелких движений кисти и пальцев рук (не могут застегнуть одежду, обувь).

Отмечается вычурность позы (с расставленными руками и на цыпочках), «деревянность» походки при движении, недостаточность и бедность мимических движений. При этом у ребенка может быть хорошо развит импульсивный бег и способность «ускользнуть» от взрослых, т. е. избегать дискомфортных для себя раздражителей и социальных контактов.

Одновременно при столь многих двигательных несовершенствах аутичный ребенок может в значимой для него ситуации демонстрировать удивительную ловкость и гибкость движений, например, неожиданно совершать «немыслимые» по сложности действия: вскарабкаться по книжной этажерке или шкафу на верхнюю полку и уместиться там, сжавшись в клубок.

Физическая характеристика детей с ДЦП

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Физическая характеристика детей с олигофренией

Двигательные нарушения встречаются в виде не резко выраженных парезов, изменений мышечного тонуса различного характера: дети позднее начинают держать головку, сидеть, стоять, ходить. Двигательные нарушения касаются быстроты, точности, ловкости и главным образом выразительности движений. Е. Н. Правдина-Винарская изучала отклонения в неврологическом статусе олигофренов. В работе «Неврологическая характеристика синдрома олигофрении» она говорит о том, что, например, мимические движения выполняются детьми-олигофренами быстрее и более четко по подражанию,

чем по словесной инструкции. Движения, выполняемые детьми по словесной инструкции, сопровождаются синкинезиями.

Содержание работы

Обследование необходимо для установления характера нарушений физического развития, а также выявления степени задержки или отставания в физическом развитии. Эти данные помогают определить средства дифференциального коррекционного воздействия в процессе занятий и выбрать способы индивидуальной работы.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение детей элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением детьми соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На занятиях физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, необходимо использовать метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить

прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Календарный учебный график модуля № 4 «Юный турист»

№ п/п	Дата проведение		Наименование тем и разделов	Кол-во часов	
	По плану	По факту		Теория	Практика
1	17.12.2023		Вводное занятие	1	-

2	17.12.2023		История развития туризма в России.	1	-
3	24.12.2023		Этика туризма. Законы туристов	1	-
4	24.12.2023		Топография и ориентирование	1	-
5	31.12.2023		Карты и их классификация	1	-
6	31.12.2023		Карты и их классификация	1	-
7	07.01.2024		Условные знаки топографических карт	1	-
8	07.01.2024		Условные знаки топографических карт	1	-
9	14.01.2024		Условные знаки топографических карт	-	1
10	14.01.2024		Условные знаки топографических карт	-	1
11	21.01.2024		Условные знаки топографических карт	-	1
12	21.01.2024		Отображение местности на карте	1	-
13	28.01.2024		Отображение местности на карте	-	1
14	28.01.2024		Отображение местности на карте	-	1
15	04.02.2024		Отображение местности на карте	-	1
16	04.02.2024		Масштабы. Расстояния	1	-
17	11.02.2024		Масштабы. Расстояния	-	1
18	11.02.2024		Чтение карты	-	1
19	18.02.2024		Чтение карты	-	1
20	18.02.2024		Чтение карты	-	1
21	25.02.2024		Ориентирование по горизонту. Азимут	1	-
22	25.02.2024		Ориентирование по горизонту. Азимут	-	1
23	03.03.2024		Ориентирование по горизонту. Азимут	-	1
24	03.03.2024		Компас и правила работы с ними	1	-
25	10.03.2024		Компас и правила работы с ними	-	1
26	10.03.2024		Компас и правила работы с ними	-	1
27	17.03.2024		Ориентирование на	1	-

			местности		
28	17.03.2024		Ориентирование на местности	-	1
29	24.03.2024		Ориентирование на местности	-	1
30	24.03.2024		Ориентирование на местности	-	1
31	31.03.2024		Определение расстояний на местности	1	-
32	31.03.2024		Определение расстояний на местности	-	1
33	07.04.2024		Определение расстояний на местности	-	1
34	07.04.2024		Соревнованиях по спортивном ориентированию	-	1
35	14.04.2024		Основы гигиены туриста	1	-
36	14.04.2024		Возможные опасности в походе	1	-
37	21.04.2024		Возможные опасности в походе	1	-
38	21.04.2024		Личная гигиена туриста	1	-
39	28.04.2024		Личная гигиена туриста	1	-
40	28.04.2024		Походная медицинская аптечка	1	-
41	05.05.2024		Походная медицинская аптечка	-	1
42	05.05.2024		Отравления. Ожоги. Отморожения	1	-
43	12.05.2024		Порезы и раны. Нагноения	1	-
44	12.05.2024		Порезы и раны. Нагноения	1	-
45	19.05.2024		Ушибы. Растяжения.	1	-
46	19.05.2024		Вывихи. Переломы	1	-
47	26.05.2024		Потертости и мозоли. Опредлости.	1	-
48	26.05.2024		Требования к одежде и обуви	1	-
49	02.06.2024		Приёмы транспортировки пострадавшего	1	-
50	02.06.2024		Приёмы транспортировки пострадавшего	-	1
51	09.06.2024		Туристский быт и снаряжение	1	-
52	09.06.2024		Туристское снаряжение	1	-

53	16.06.2024		Туристское снаряжение	-	1
54	16.06.2024		Установка палаток. Размещение вещей	1	1
55	23.06.2024		Установка палаток. Размещение вещей	1	-
56	23.06.2024		Установка палаток. Размещение вещей	-	1
57	30.06.2024		Костры, их типы	1	-
58	30.06.2024		Костры, их типы	-	1
59	07.07.2024		Костры, их типы	-	1
60	07.07.2024		Костры, их типы	-	1
61	14.07.2024		Костровое хозяйство	1	-
62	14.07.2024		Костровое хозяйство	1	-
63	21.07.2024		Ремонтный набор	-	1
64	21.07.2024		Бивуак	1	-
65	28.07.2024		Питание в туристском походе	1	-
66	28.07.2024		Узлы	1	-
67	04.08.2024		Узлы	-	1
68	04.08.2024		Узлы	-	1
69	11.08.2024		Работа с веревками	-	1
70	11.08.2024		Работа с веревками	-	1
71	18.08.2024		Работа с веревками	-	1
72	18.08.2024		Личное прохождение этапов	1	-
73	25.08.2024		Личное прохождение этапов	1	-
74	25.08.2024		Экскурсия	-	1
75	01.09.2024		Экскурсия	-	1
76	01.09.2024		Экскурсия	-	1
77	08.09.2024		Экскурсия	-	1
78	08.09.2024		Экскурсия	-	1
79	15.09.2024		Экскурсия	-	1
80	15.09.2024		Общая физическая подготовка	1	-
81	22.09.2024		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	1	-
82	22.09.2024		Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	1	-
83	29.09.2024		Общеразвивающие упражнения с предметами	-	1

84	29.09.2024		Общеразвивающие упражнения без предметов	-	1
85	06.10.2024		Общеразвивающие упражнения с легкими гантелями	-	1
86	06.10.2024		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	-	1
87	13.10.2024		Специальные беговые упражнения	-	1
88	13.10.2024		Прыжковые упражнения	-	1
89	20.10.2024		Беговые упражнения	-	1
90	20.10.2024		Упражнения с набивными мячами	-	1
91	27.10.2024		Упражнения с экспандерами	-	1
92	27.10.2024		Специальные беговые упражнения	-	1
93	03.11.2024		Общеразвивающие упражнения с предметами	-	1
94	03.11.2024		Общеразвивающие упражнения без предметов	-	1
95	10.11.2024		Общеразвивающие упражнения с легкими гантелями	-	1
96	10.11.2024		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	-	1
97	17.11.2024		Специальные беговые упражнения	-	1
98	17.11.2024		Прыжковые упражнения	-	1
99	24.11.2024		Прыжковые упражнения	-	1
100	24.11.2024		Беговые упражнения	-	1
101	01.12.2024		Беговые упражнения	-	1
102	01.12.2024		Упражнения с набивными мячами	-	1
103	08.12.2024		Специальные беговые упражнения	-	1
104	08.12.2024		Итоговое занятие	-	1
			ИТОГО:	43	61

Содержание модуля № 4 «Юный турист»

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодетельный туризм. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

Возможные опасности в походе. Меры безопасности. Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. __Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Походная медицинская аптечка.

Практическое занятие. Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Формирование походной медицинской аптечки.

Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях. Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Порезы и раны. Нагноения.

Практические занятия. Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами,

при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви. Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Туристское снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практическое занятие: ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

Установка палаток. Размещение в них вещей.

Практическое занятие. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Костры, их типы. Правила разведения костра. Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровое хозяйство. Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

Практическое занятие. Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

Бивуак. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию

лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

Карты и их классификация. Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Условные знаки топокарт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и немасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Отображение местности на карте. Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Масштабы. Расстояния. Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения. Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Практическое занятие. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Ориентирование на местности.

Практическое занятие. Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Занятие на местности. Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

Определение расстояний на местности.

Занятие на местности. Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др. Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Правильная организация движения группы на маршруте. Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня.

Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Преодоление естественных препятствий.

Практическое занятие. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Занятие на местности. Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Техника безопасности при проведении походов. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Организация туристского похода. Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода. Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка

дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста. Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды. Природоохранная деятельность туриста.

Географическое положение и природные особенности Краснодарского края. Географическое положение Краснодарского края. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат. Подземные воды. Реки и озёра. Почвы. Растительный и животный мир Краснодарского края. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Население области. Административное деление. Известные люди Кубани. Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Кубани.

Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Кубани в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

История Кубани. Далёкое прошлое Кубани. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки – славянские племена. Кубань в период возникновения и развития феодализма и разложения крепостничества. Кубань в Отечественной войне 1812 г. Участники движения декабристов. История г. Краснодара. Исторические и архитектурные объекты Краснодара. История своего района. Кубань в период Великой Отечественной войны.

Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Эстафеты, игры. Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности. Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Специальная физическая подготовка. Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое и информационно-методическое обеспечение программы

Занятия по программе проводятся на спортивной площадке, в спортивном зале, зале лечебной физкультуры с использованием спортивного оборудования:

- теннисный стол;
- теннисные мячи;
- теннисные ракетки;
- тренажеры: велотренажер, беговая дорожка, эпилептический тренажер;
- диск здоровья;
- полоса препятствий из 9 предметов;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, гандбольные, мячи-прыгуны, мячи ортопедические, детские резиновые;
- гимнастические палки: длинные, короткие;
- ролики для пресса;
- доска для пресса;
- скакалки: длинные, короткие;
- кубики средние;
- следочки для малышей;
- стойки гимнастические;
- экспандеры;
- дорожки для профилактики плоскостопия;
- гимнастические маты;
- гимнастические лестницы;
- сухой бассейн;
- гантели: 1 кг, 3-4 кг;
- грифы 2 кг;
- мячи (медицинские болы 1 кг);
- детские ворота;
- флажки;
- шашки, шахматы, лото спортивное;
- туристический комплект: палатки 2-х местные, котелок, рюкзаки походные, веревки, столик для туриста, тенты, шансовый инструмент, бивуачный набор;
- канаты: длинный, короткий.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Авдеева Т.С. Настольный теннис. Методическое пособие / Т.С. Авдеева. Изд.: Москва, 2012 год.
2. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
3. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
6. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2009 год.
7. Барчукова Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. Учебное пособие // Барчукова Мизин А.Е. Учебное пособие.: Изд. Дивизион, Москва, 2015 год.
8. Блях В.В. Корригирующая гимнастика. Методическое пособие / В.В. Блях, Л.А. Венедиктов. Изд.: Москва, 2012 год.
9. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
10. Верле Т. Воспитание осанки у учащихся: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2009 год.
11. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
12. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
13. Гаульгофер К. Австрийская школьная гимнастика. Учебное пособие // К. Гаугофер, М. Штрейхер. Учебное пособие.: Изд. Дивизион, Москва, 2015 год.
14. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
15. Гориневский В.В. Как уберечь детей от искривления позвоночника // В.В. Гориневский: Изд. Дивизион, Москва, 2014 год
16. Гугин А.А. Осанка и ее сохранение в школьном возрасте: Изд. Дивизион, Москва, 2013 год.
17. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

18. Уточкин А.Е. Современный настольный теннис. Удары, тренировки, стратегии // А.Е. Уточкин, В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов.: Изд. Дивизион, Москва, 2015 год.

Дополнительная

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура // Епифанов В.А. Изд.: Омск. – 2012 год.
2. Жданов В.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов // В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Изд.: Спорт, Москва. – 2015 год.
3. Краковяк Г.М. Осанка учащихся и ее воспитание // Г.М. Краковяк. Изд.: Спорт, Москва. – 2015 год.
4. Кудрявцева В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцева. Изд.: ЭКСМО, Москва. – 2016 год.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
6. Куценко И.П. Организация и методика занятий настольным теннисом // И.П. Куценко, И.П. Сокур. Изд.: Омск. – 2012 год.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки // О.Н. Моргунова. - Изд.: Казань. – 2014 год.
8. Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис. Методическое пособие // И.Ф. Нуруллин, В.Г. Ряузов, Л.А. Свиригина. - Изд.: Казань. – 2014 год.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
10. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Учебное пособие // Л.К. Серова. Изд.: Спорт, Москва. – 2016 год.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка // Э.Я. Степаненкова. Изд.: Спорт, Москва. – 2016 год.
12. Шлагер В. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира / В. Шлагер, Б. Гросс. Изд.: ЭКСМО, Москва. – 2016 год.

Интернет источники

1. Биография Валентины Ивановны Поповой [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Попова,_Валентина_Ивановна, свободный. – Загл. с экрана.
2. Комплекс упражнения для детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.metod-kopilka.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-detey-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-zdorovya-71640.html>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Корригирующая гимнастика: цель и методика [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.syl.ru/article/292487/korrigiruyuschaya-gimnastika-tsel-i-metodika>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Корректирующая гимнастика: комплексы упражнений и их действие [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://lifegid.com/bok/3816-korrigiruyuschaya-gimnastika-kompleksy-uprazhneniy-i-ih-deystvie.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Презентация на тему «Гигиена и контроль» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://bigslide.ru/medicina/23820-lichnaya-gigiena-gigiena-kozhi-odezhdi.html>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Презентация на тему «Гигиена и контроль» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://bigslide.ru/medicina/23820-lichnaya-gigiena-gigiena-kozhi-odezhdi.html>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Презентация на тему «Гигиена и контроль» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://bigslide.ru/medicina/23820-lichnaya-gigiena-gigiena-kozhi-odezhdi.html>, свободный. – Загл. с экрана.