

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
от «17» июня 2024 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 4
_____/Виноградов М.В./
Приказ 138-о от «20» июня 2024г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Региональный модельный центр
дополнительного образования детей
Калининградской области

г. Калининград

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно переоценить значение оздоровительной гимнастики, занятия которой особенно необходимы обучающимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений. Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы- отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Кроме того, занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины обучающихся.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности

занятий. Оздоровительная гимнастика способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Практическая значимость образовательной программы

состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия оздоровительной гимнастикой ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся начальной школы. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе

средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Отличительной особенностью программы

Отличительной особенностью программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Кроме того, занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины обучающихся.

Цель образовательной программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является развитие познавательных и физических способностей младших школьников на основе системы оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.

Задачи образовательной программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;
- удовлетворить суточную потребность младших школьников в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат детей;
- снять умственную усталость.
- содействовать гармоничному физическому развитию младших школьников.

Образовательные:

- познакомить младших школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать необходимые теоретические знания в сфере оздоровительной гимнастики;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

– развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12-16 лет.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно переоценить значение оздоровительной гимнастики, занятия которой особенно необходимы обучающимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений. Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта: Новые места дополнительного образования детей в Калининградской области.

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 7-10 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Формы обучения

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая входную диагностику и проведение открытых спортивных мероприятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Основные методы обучения

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по оздоровительной гимнастике, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Методы обучения

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Часть занятий проводится под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы являются

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической

культуры;

- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения программы являются

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- умение безопасно выполнять физические упражнения;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Возрастные и индивидуальные особенности детей в возрасте 12-16 лет

Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям учитываются возрастные особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки. Так как группа разновозрастная (от 12 лет до 16 лет), требования к знаниям и практическим навыкам разные, т. е. должны соответствовать возрастным особенностям детей.

К 12-14 годам школьники отличаются подвижностью, любознательностью, большой активностью и непоседливостью. Они не могут долго задерживать внимание на каком-либо предмете, мысли, поэтому время их занятий одним видом деятельности должно быть коротким, дети этого возраста любят играть. Их всему надо учить, поменьше ругать, больше хвалить при всех.

В возрасте от 15 до 16 лет продолжает формироваться стремление на все иметь свою точку зрения. Подростки тоже любят играть, но их игры приобретают уже другой характер – часто соревновательный. Ребята этого возраста еще не умеют сдерживаться в проявлении эмоций. В этом возрасте почти каждый ребенок хочет быть лидером хоть в каком-нибудь деле.

Практическая значимость

- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитательные:

- привить детям жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитать моральные и волевые качества;

– сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой.

Механизм оценивания образовательных результатов

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Знания	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Уровни	Высокий	Средний	Низкий
Знания	Обучающийся умеет самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - продемонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Обучающийся - испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы подведения итогов реализации программы

Система контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), промежуточный контроль в конце первого года обучения (май), итоговый контроль в конце второго года обучения (май).

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы:

- педагогическое наблюдение

- выполнение упражнений

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

ФИ обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: _____

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале общеобразовательной организации.

Материально-техническое обеспечение:

Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом):

- мобильная тележка для детского спортивного инвентаря
- скакалка
- скакалка со счетчиком
- палка гимнастическая пластиковая
- палка гимнастическая деревянная
- обруч гимнастический стальной
- мяч для метания
- мяч резиновый
- мяч гимнастический
- набор мягких модулей

Коврики гимнастические

Гантели массивные (от 1 до 3 кг)

Музыкальный центр

Методическое обеспечение

Каждое занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Использование заданий разной сложности позволяет детям почувствовать уверенность в своих силах. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Алгоритм проведения учебного занятия:

Вводная часть – сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам.

Основная часть – выполнение упражнений с предметами и без них.

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, релаксация.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1		Устный опрос
2.	Основы здорового образа жизни	2	1	1	Беседа
3.	Общеразвивающие упражнения	25	1	24	Выполнение комплекса упражнений
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений
5.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений
6.	Упражнения на развитие гибкости	12	1	11	Выполнение комплекса упражнений
7.	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	Соревнования
8.	Итоговое занятие	1		1	Выполнение комплекса упражнений
Итого		72	7	65	

Задачи первого года обучения

Образовательные:

– сформировать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык правильной осанки в различных положениях и в движении.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность.

Воспитательные:

- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория: Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Теория: Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Режим дня школьника и его значение для сохранения здоровья и успешного обучения в школе. Полезные и вредные привычки, формирование полезных привычек. Значение физической активности для организма человека. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания. «Полезные» и «вредные» продукты. Питьевой режим. Гигиена питания.

Практика: Анализ учащимися своего режима дня.

По завершении темы предусмотрена беседа на тему «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой. Инструктаж при занятиях подвижными играми.

Практика: Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых

мышц живота) в различных исходных положениях.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 4. Упражнения для профилактики плоскостопия

Теория: Профилактика плоскостопия. Биологические активные точки на стопе.

Практика: Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных исходных положениях (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами: гимнастической палкой, мячом (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами).

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата

Теория: Значение упражнений на равновесие. Техника безопасности.

Практика: Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 6. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Практика: Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 7. Подвижные и спортивные игры

Теория: Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр

Практика: Игры с бегом. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры малой подвижности

По завершении темы предусмотрено проведение соревнований.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: Показательные выступления с демонстрацией комплексов упражнений оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярного аппарата, на развитие гибкости).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1		Устный опрос
2.	Основы здорового образа жизни	2	1	1	Беседа
3.	Общеразвивающие упражнения	25	1	24	Выполнение комплекса упражнений
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений
5.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений
6.	Упражнения на развитие гибкости	12	1	11	Выполнение комплекса упражнений
7.	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	Соревнования
8.	Итоговое занятие	1		1	Выполнение комплекса упражнений
	Итого	72	7	65	

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- познакомить обучающихся с комплексами упражнений оздоровительной гимнастики;
- сформировать навыки владения предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, скакалка, фитбол).

Развивающие:

- развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать волевые и нравственные качества средствами физической культуры.

Воспитательные:

- приобщить детей к здоровому образу жизни через занятия оздоровительной гимнастикой;
- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2

год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория: Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Охрана труда во

время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Теория: Оздоровительная гимнастика как система разнообразных занятий коррекционными упражнениями, закаливанием, подвижными играми. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

Практика: Составление индивидуального режима дня по образцу.

По завершении темы предусмотрена беседа.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Теория: Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Правила подбора общеразвивающих упражнений.

Практика: Упражнения без предметов для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение обучающимися. Упражнения с гимнастической палкой для развития основных мышечных групп и физических качеств. Упражнения с мячом для развития основных мышечных групп и физических качеств. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 4. Упражнения для профилактики плоскостопия

Теория: Правила подбора упражнений для профилактики плоскостопия. Техника выполнения ходьбы, способствующая профилактике плоскостопия. Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стоп, согнув пальцы. Ходьба в полуприседе, носки вовнутрь, перекатами с пятки на носок, по неровной поверхности. Упражнения в ходьбе и беге, способствующие профилактике плоскостопия.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата

Теория: Правила подбора упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 6. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Правила подбора упражнений на развитие гибкости.

Практика: Статические упражнения на развитие гибкости на месте в

различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 7. Подвижные и спортивные игры

Теория: Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр

Практика: Игры с бегом. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры малой подвижности.

По завершении темы предусмотрено проведение соревнований.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: Показательные выступления с демонстрацией комплексов упражнений оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярного аппарата, на развитие гибкости).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятий
6	Количество часов всего	144
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2026

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется последующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;

- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

- Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

- Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

- Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности в классе.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита рецензий внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества», участие в соревнованиях	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное	В рамках занятий	Февраль

		воспитание; воспитание семейных ценностей		
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Май

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Для педагога дополнительного образования:

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. Минск: Попурри, 2002.
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая

культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010.

3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. М.: Просвещение, 2011.

4. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

5. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М.: Айрис-пресс, 2008.

6. Кале-Жермен Б., Ламотт А. Исцеляющие движения для позвоночника. М.: Астрель, 2008.

7. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2008.

8. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011.

9. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников: от А до Я. Советы родителям. М.: Арсенал образования, 2011.

10. Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов. СПб.: Наука и Техника, 2007.

11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

12. Поляев Б.А., Румянцев А.Г. Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе: справочное руководство. М.: Советский спорт, 2008.

13. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007.

14. Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

Для обучающихся и родителей:

1. Войнов В. Б. Оздоровительно-развивающая гимнастика// Валеология. 2004. № 3. - С. 87-96

2. Жохова Ю. Использование больших гимнастических мячей// Дошкольное воспитание. – 2002. - N 4. - С. 57-63

3. Панькина Н. В. Программа утренней гимнастики с элементами логоритмики «Веселые путешествия» // Дефектология. – 2006. - N 2. - С. 43-51

4. Разеева М. Ритмическая гимнастика// Учитель. – 2003. - N 6. - С. 83-84

5. Фирилева Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцев.-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2003.