

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 3» г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании  
педагогического совета  
(протокол  
от 30 августа 2022 г. № 1)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Гимназия № 3»  
Л.В.Грекова  
(приказ МБОУ «Гимназия № 3»  
от 01 сентября 2022 г. № 401)

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

Возраст обучающихся 7-11 лет  
Срок реализации программы 2 года  
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:  
Леснова Екатерина Максимовна,  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Автор-составитель программы: педагог дополнительного образования Леснова Екатерина Максимовна. Программа разработана с использованием следующих дополнительных образовательных программ: Лемницкой Ю.В. программа «Оздоровительной гимнастики», Маховой Л.Н., программа «Оздоровительной гимнастики».

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана дополнительная общеобразовательная программа по оздоровительной гимнастике, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка школьного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» разработана в соответствии следующих нормативно-правовых документах:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенции о правах ребенка, одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

– приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

– приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

– приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

– письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) и распоряжение КО от 01 марта 2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 3» г. Белгорода (далее – Гимназия).

– положения о структурном подразделении «Центр дополнительного образования», утвержденного приказом Гимназии от 3 сентября 2020 г. № 427.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную *направленность*, является учебно-образовательной с практической ориентацией, характеризуется личностной ориентацией.

**Новизна программы** в том, что программа затрагивает здоровье занимающихся детей, обеспечивает необходимый двигательный потенциал, формирует правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

**Актуальность программы** заключается в том, что в современных условиях Министерство образования уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению,

физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности.

Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Педагогическая целесообразность программы** «Оздоровительная гимнастика» состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей:

- ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий и другие.

**Цель:** содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей школьного возраста.

**Предметная область** – гимнастика.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации работы** – групповая.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах:**

### **1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

### **2. Принцип наглядности.**

У школьников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

### **3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

### **4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Возрастная категория детей 7-11 лет.

**Отличительная особенность программы** — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и

наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 216 часа в год:

Режим занятий:

Первый год обучения - 4 часа , 2 раза в неделю на каждую группу;

второй год обучения - 1 часа , 2 раза в неделю на каждую подгруппу.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

### **ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Формы проведения занятий:* основные формы учебно-тренировочной работы – тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, эстафетах и играх. Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы, практические занятия составляют большую часть программы. Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку, составление индивидуального комплекса утренней гимнастики и т. п.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии. На втором году обучения происходит:

- Совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- Активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом и выполнение работы по образцу и др.);
- практический (тренинг, выполнение практической работы).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ**

В результате обучения по программе - «Оздоровительная гимнастика» учащиеся будут знать:

- строение костного аппарата человека;
- значение основных суставов соединяющих кости организма человека;
- значение основных групп мышц человека;
- правила личной гигиены;
- основы правильного дыхания;

будут уметь выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики; получат развитие такие качества личности как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, настойчивость; будут совершенствовать коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время.

## **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

В результате освоения программы формируются следующие универсальные учебные действия:

Предметные:

- учащиеся овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими и акробатическими упражнениями; сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);

- сформируют навыки здорового образа жизни;

- познакомятся с приемами самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания.

Метапредметные:

Интеллектуальные:

учащиеся научатся:

– выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

– адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения; учащиеся получат возможность научиться:

– определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;

– осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

– выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

Коммуникативные:

– приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе; – приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

Учебно-организационные:

учащиеся научатся:

– работать с информацией;

– применять правила и пользоваться инструкциями; учащиеся получат возможность научиться:

– устанавливать причинно-следственные связи;

– строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные:

*у учащихся будут сформированы* готовность и способность обучающихся к гармоническому физическому развитию;

*у учащихся могут быть сформированы:*

– коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

– критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания;

– сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		1 год	2 год	
1	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний. Воспитательная работа.	28	14	Фронтальный
2	Общая физическая подготовка	36	18	Индивидуально-групповой
3	Специальная физическая подготовка	76	38	Индивидуально-групповой
4	Итоговое занятие	4	2	Фронтальный
	Итого:	144	72	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний. Воспитание на уровне НОО.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на стадионе. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Знакомство с программой.

- 1.1. Здоровье и физическое развитие человека.
- 1.2. Оценка собственного здоровья.
- 1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.
- 1.4. Воспитательная работа

Для поддержания благоприятной атмосферы на занятиях необходимо проводить воспитательную игровую работу, беседы для решения проблем, связанных с социальной адаптацией детей и психологическим климатом в объединении, а также коллективные походы с познавательной целью.

Формы проведения: экскурсии, занятия на природе, подвижные игры, игры-викторины, беседы и т.д.

- 1.5. Закаливание и здоровье.
- 1.6. Питание и здоровье.
- 1.7. Образ жизни как фактор здоровья.

## **2. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений, направленных на:

### 2.1. Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

### 2.2. Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением.

### 2.3. Развитие силовых способностей:

- лазания по канату, гимнастической стенке;
- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

### 2.4. Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- подвижные игры;
- круговая тренировка.

### 2.5. Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

### 2.6. Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе. Бег на месте, с

переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений:

#### 3. 1. Формирование навыка правильной осанки

3.1.1 Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

3.1.2. Оздоровительные упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Устранение достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Оздоровление обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

#### 3.2. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясницы;
- области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

#### 3.3. Растяжение и развитие подвижности позвоночника

3.3.1. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;

- мышц спины и передней стенки живота;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

3.3.2. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

3.4. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

3.5. Тренировка основных исходных положений.

3.5.1 Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

3.5.2 Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

3.6. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Упражнения на месте:

- пролонгация
- супинация
- круговые движения

В ходьбе:

- на внешней стороне стопы
- на внутренней стороне стопы
- на носках
- на пятках

3.7. Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата, разрабатывается на протяжении всех занятий с учетом советов врача и индивидуального отклонения здоровья ребенка, если таковое имеется.

#### 4. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов. Игры по выбору учащихся.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 год обучения 144 часа)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний.	14	7	7	Фронтальный

	Воспитательная работа.				
<b>1.1</b>	Здоровье и физическое развитие	2	1	1	
<b>1.2</b>	Оценка собственного здоровья	2	1	1	
<b>1.3</b>	Влияние физических упражнений на организм	2	1	1	
<b>1.4</b>	Воспитательная работа в объединении	2	1	1	
<b>1.5</b>	Закаливание и здоровье	2	1	1	
<b>1.6</b>	Питание и здоровье	2	1	1	
<b>1.7</b>	Образ жизни как фактор здоровья	2	1	1	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>Индивидуально-групповой</b>
<b>2.1</b>	Развитие координационных способностей	3	1	2	
<b>2.2</b>	Развитие скоростных способностей	3	1	2	
<b>2.3</b>	Развитие силовых способностей	3	1	2	
<b>2.4</b>	Развитие выносливости	3	1	2	
<b>2.5</b>	Развитие гибкости	3	1	2	
<b>2.6</b>	Физические упражнения прикладного характера	3	1	2	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	
<b>3.1.1</b>	<i>Формирование навыка правильной осанки.</i>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>3.1.2</b>	Оздоровительные упражнения	3	1	2	
<b>3.2</b>	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	3	1	2	
<b>3.3</b>	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>3.3.1</b>	Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>3.3.2</b>	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	4	1	3	
<b>3.4</b>	Упражнения в равновесии	4	1	3	
<b>3.5</b>	Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно-суставного чувства»	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3.5.1</b>	Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>3.5.2</b>	Упражнения на расслабление	4	1	3	
<b>3.6</b>	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	4	1	3	
<b>3.7</b>	Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>4.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Фронтальный</b>
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 год обучения 72 часа)

Учебный год		2 год			Формы контроля
№ п/п	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний. Воспитательная работа.	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Фронтальный</b>
<b>1.1</b>	Здоровье и физическое развитие	1		1	
<b>1.2</b>	Оценка собственного здоровья	1		1	
<b>1.3</b>	Влияние физических упражнений на организм	1	1		
<b>1.4</b>	Воспитательная работа в объединении	1	1		
<b>1.5</b>	Закаливание и здоровье	2		1	
<b>1.6</b>	Питание и здоровье	1	1		
<b>1.7</b>	Образ жизни как фактор здоровья	1		1	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>Индивидуально-групповой</b>
<b>2.1</b>	Развитие координационных способностей	2	1	1	
<b>2.2</b>	Развитие скоростных способностей	1		1	
<b>2.3</b>	Развитие силовых способностей	2	1	1	
<b>2.4</b>	Развитие выносливости	1		1	
<b>2.5</b>	Развитие гибкости	1		1	
<b>2.6</b>	Физические упражнения прикладного характера	2	1	1	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<b>3.1.1</b>	Формирование навыка правильной осанки	3	1	1	
<b>3.1.2</b>	Оздоровительные упражнения	2	1	1	
<b>3.2</b>	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	1		1	
<b>3.3</b>	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	2	1	1	
<b>3.3.1</b>	Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	2		2	
<b>3.3.2</b>	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	2	1	1	
<b>3.4</b>	Упражнения в равновесии	1		1	
<b>3.5</b>	Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно-суставного чувства»	1		1	

3.5.1	Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства	2	1	1	
3.5.2	Упражнения на расслабление	1		1	
3.6	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	1		1	
3.7	Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата	1		1	
4.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>Фронтальный</b>
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ ПРОГРАММЫ**

### ***Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне НОО***

#### ***Духовно-нравственное воспитание***

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

#### ***Эстетическое воспитание***

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

#### ***Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия***

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

#### ***Трудовое воспитание***

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к

результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

#### ***Экологическое воспитание***

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

#### ***Ценности научного познания.***

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

### ***ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ - СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ***

По программе «Оздоровительная гимнастика» проводится:

Контроль состояния здоровья. Входное врачебное тестирование и диагностика. Врачебный контроль и самоконтроль. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма. Проводится в рамках текущего комплексного обследования.

Контроль уровня психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

Контроль позволяет выявить уровень освоения учащимися программы и дать рекомендации для дополнительных занятий учащимся, слабо усвоившим материал. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в организацию учебного процесса.

Способом проверки результативности является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, опрос, анализ, самоанализ, игры, тренинги, конкурсы). Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

### ***ФОРМА И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Формами подведения итогов и результатов реализации программы являются тестирование, участие в соревнованиях, эстафетах и играх.

### ***ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

**Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводят в спортзале, необходимо: гимнастические палки, мячи, гимнастические коврики, скакалки, фишки.

**Методическое обеспечение:**

- разработанные сценарии массовых мероприятий для младших школьников;
- разработанный дидактический материал;

## ***СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

### **Для педагога:**

1. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
2. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М. Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

### **Для учащихся:**

1. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
2. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.