

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
«ЮНИОР» г. ТОМСКА

Принято
на заседании педагогического
совета протокол №1
«25» мая 2022 г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДООПЦ «Юниор»
_____ Е.В.Чупина
«25» мая 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Гимнастика для здоровья»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года
Разноуровневая

Автор-составитель:
Наводкина Г.С.
педагог дополнительного
образования

г.Томск,2022

Информационная карта программы

I Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гимнастика для здоровья»
II Направленность	Физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе (составителе)	
1. ФИО	Наводкина Галина Сергеевна
2. Год рождения	3.09.1981
3. Образование	Высшее, Магнитогорский государственный педагогический колледж (2001), Челябинский государственный педагогический университет (2007)
4. Место работы	МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» г. Томска
5. Должность	Педагог дополнительного образования
6. Квалификационная категория	Первая квалификационная категория
7. Электронный адрес, контактный телефон	gala_galkin@mail.ru
IV. Сведения о программе	
1. Срок реализации	3 года
2. Форма обучения	Очная с применением дистанционных образовательных технологий
3. Возраст обучающихся	7 - 16 лет
4. Статус программы	Лауреат III степени на региональном этапе Всероссийского конкурса дополнительных общеразвивающих программ (в том числе разноуровневых)
5. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского объединения
По уровню освоения	Стартовый, базовый уровень
5. Цель программы	- укрепление здоровья для гармоничного развития личности с формированием устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни по средствам оздоровительной гимнастики.
6. Учебные курсы, дисциплины, разделы (в соответствии с учебным планом)	1. Теоретическая подготовка 2. Общая физическая подготовка 3. Специальная физическая подготовка 4. Нетрадиционные виды оздоровительной

	<p>гимнастики</p> <p>5.Участие в соревнованиях</p> <p>6. Контрольные испытания</p>
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы: Учебное занятие, соревнования (внутри группы, между группами), конкурсы, спортивные праздники, тестирование (итоговая аттестация).</p> <p>Методы: наглядный, словесный, практический, контрольный, игровой, соревновательный, творческий.</p>
8. Формы мониторинга результативности	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация
8. Результативность реализации программы	<p>Сохранность контингента</p> <p>2019-2020:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ количественная — 96% ■ качественная — 92% <p>2020-2021:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ количественная- 98% ■ качественная-96% <p>2021-2022:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ количественная- 94% ■ качественная-9% <p>Участие обучающихся в конкурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Международный конкурс «Письмо солдату. Победа без границ» (Участники 11 обучающихся) ✓ Всероссийский конкурс «Безопасная дорога-детям!» (Участников 5 обучающихся) ✓ Открытый межрегиональный фестиваль-конкурс «Наследники победы» (Победители 2 обучающихся, призеры -7, участники- 4) ✓ Региональный дистанционный конкурс сочинений «История физической культуры и спорта через историю семьи» (Победители 2 обучающихся) ✓ Региональный фото конкурс, посвященный Дню Матери «Мама, я и спорт» (Победители 4 обучающихся, 3 призера) ✓ Открытый дистанционный фестиваль спорта «Начни лето с зарядки!», РЦРО (Победитель- команда -9 обучающихся) <p>Участие обучающихся в конференциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Научно-практическая конференция «Герои истории Томска» (Призер 1 обучающийся)

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ XIV Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, здравоохранение и образование» посвященная памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, школьная секция. (Победитель 1 обучающийся) ✓ Региональная открытая дистанционная конференция школьников «Спорт-Учеба, ГТО!» (Победитель 1 обучающийся, призер-1) ✓ «Школьная конференция в ТГУ», факультет физической культуры НИ ТГУ (Победитель 1 обучающийся) <p>Опыт реализации программы в условиях дистанционного обучения представлен в виде статьи в журнале «Внешкольное образование в Томской области», авг.2021№26 https://ocdo.tomsk.gov.ru/news/front/view/id/75644 опыт реализации программы в условиях летнего лагеря http://xn--70-jlc3bb0c.xn--p1ai/wp-content/uploads/2022/12/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%E2%84%9629-%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8C_2022.pdf выступление в виде доклада с презентацией на XV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование».</p>
<p>9. Дата утверждения и последней корректировки</p>	<p>Программа разработана в 2019 году согласно «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» из Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242, была дополнена материалами третьего года обучения и переутверждена на педагогическом совете МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор», протокол №2 от 04.06.21.</p>
<p>10.Рецензент</p>	<p>1.Ершова Галина Сергеевна кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Томского государственного университета.</p>

Содержание

№	Название	Стр.
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	Пояснительная записка	6-12
1.2	Цель и задачи программы	12-13
1.3	Содержание программы	14-30
1.4	Планируемые результаты	30-32
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1	Календарный учебный график	33
2.2	Условия реализации программы	33-34
2.3	Методы и технологии обучения и воспитания	34-39
2.4	Оценочные материалы	40
2.5	Литература	41-44
3.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	
3.1	Технологическая карта, прилож.№1	45-55
3.2	Анкетирование на определение мотивации, прилож.№2	56
3.3	Анкетирование на тему «ЗОЖ», прилож.№3	57-58
3.3	Диагностическая карта личностного. развития, прилож.№4	59-61
3.4	Показатели физической подготовленности, прилож.№5	62
3.5	Лист самооценки, прилож.№6	63
3.6	Карта учета результатов освоения образовательной программы, прилож. №7	64
3.7	Дистанционный модуль, приложение №8	65-68
3.8	Программа воспитательной работы, приложение №9	69-70
3.9	Формы работы с родителями, приложение №10	71
3.8	Комплексы упражнений, приложения №11, 12	72-84

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гимнастика для здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей и подростков, увеличение числа детей с отклонениями в состоянии здоровья различного характера, для которых нужен индивидуальный подход для коррекции и профилактики данных состояний с целью повышения состояний здоровья, физического развития, формированию потребности в ЗОЖ.

Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях недостаточно обеспечивает необходимый уровень физического развития и физической подготовленности учащихся. На помощь в этой ситуации приходит дополнительное образование.

Программа данного курса предоставляет возможность для физического и нравственного развития учащихся, для воспитания навыков здорового образа жизни, и представляет собой теоретическую, общефизическую и специально физическую подготовку обучающихся за счет комплексов оздоровительной гимнастики, участия в мероприятиях учреждения и на городском уровне и контрольных испытаний.

Данный курс создает условия для развития у обучающихся специальных физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации движений и морально-волевых качеств, а также способствует воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера детей и подростков: воли, целеустремленности, умению преодолевать трудности, взаимопомощи, уважению к партнерам в совместной деятельности и играх, сознательной дисциплине, активности, повышению самооценки. Во время тренировочных занятий и воспитательных мероприятий (Приложение№9) по предложенному

курсу у воспитанников формируются организационные, интеллектуальные и коммуникативные навыки. В результате этих занятий обучающиеся достигают значительных успехов в своем физическом развитии, формируют навыки здорового образа жизни и стереотипа правильной осанки, приобретают навыки инструктора по проведению занятий с соблюдением ТБ, овладевают техникой упражнений нетрадиционных видов гимнастики.

Таким образом, реализация данной программы «Гимнастика для здоровья» решает проблему дефицита двигательной активности детей и подростков, коррекции незначительных нарушений опорно-двигательного аппарата, а специально подобранные упражнения оздоровительной гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений создают неограниченные возможности для гармоничного развития личности обучающихся через повышение физической подготовленности и физического развития, воспитания волевых качеств и приобретения бесценного опыта ЗОЖ, закладывая фундамент дальнейшего здоровья.

Отличительные особенности программы в том, что она способствует:

- 1) формированию у обучающихся активной жизненной позиции, мотивационно-ценностного отношения к ЗОЖ, готовности к самосовершенствованию на основе личностной мотивации,
- 2) развитию способностей к рефлексивной саморегуляции, воспитанию познавательного интереса, творческих способностей,
- 3) воспитанию доброжелательности, толерантности, чувства коллективизма во время учебного взаимодействия,
- 4) умению правильно отбирать упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий,
- 3) осознанию роли физических упражнений в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Кроме практических умений и навыков, обучающиеся получают теоретические знания по теме ЗОЖ, которые применимы на протяжении всей жизни.

Программа «Гимнастика для здоровья» состоит из трех уровней, что подразумевает постепенное усложнение учебного материала, адекватного возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

В отличие от многих дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности, в данной программе особое внимание уделяется обеспечению гармоничного развития всех функциональных систем организма ребенка через комплексы нескольких видов нетрадиционной оздоровительной гимнастики, устранению незначительных недостатков физического развития, укреплению здоровья.

Особое внимание уделяется играм на занятиях (в частности, играм народов Сибири- «Солнце», «Успей поймать!», «Перетяжки», «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки», «Прыжки на одной ноге»), так как игра является одним из эффективных средств развития мотивации к двигательной и познавательной деятельности обучающихся. Обращение к народным подвижным играм принципиально важно, так как они составляют значительную часть культуры детства народов родного региона.

Своеобразие программы «Гимнастика для здоровья» заключается в разработке модуля дистанционных занятий, которые реализуются при дистанционном обучении в современных условиях (приложение №8).

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гимнастика для здоровья» адресована обучающимся от 7 до 16 лет занимающихся в МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор». Комплектование постоянного состава группы детей и подростков 1 года обучения осуществляется в августе в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей (законных представителей) и допуска врача. В группы 2 и 3 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам тестирования. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе – не более 12 человек.

Объём реализации программы: 624 часов в год. Программа реализуется на стартовом и базовом уровнях:

- стартовый уровень 1 год обучения. Предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, позволяя улучшить общую физическую подготовку обучающихся, и заложить основу теоретических знаний.
- базовый уровень 2 год обучения. Дает возможность для закрепления и совершенствования полученных умений и навыков, позволяет скорректировать имеющиеся незначительные нарушения в ОДА. Обучающиеся начинают осваивать технику упражнений из некоторых видов нетрадиционной гимнастики, формируют навыки инструктора при проведении комплексов.
- базовый год 3 год обучения. Происходит более расширенное изучение комплексов нетрадиционной гимнастики, что способствует повышению уровня физической и теоретической подготовки обучающихся. Закрепляется мотивация к ведению здорового образа жизни.

Стартовый уровень 1 года обучения: 156 часов в год

На данный уровень программы зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Задачи на данном этапе:

- привлечение максимального количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям физической культурой и различными видами оздоровительной гимнастики;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
 - всестороннее гармоничное развитие личностных, физических качеств, укрепление здоровья, закаливание организма;
 - освоение теоретических знаний в области различных видов гимнастики, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня ОФП.

Базовый уровень 2 года обучения: 234 часа в год

Возможен добор в группы детей, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно выполнившие контрольные требования для зачисления.

На этом этапе подготовки осуществляется корректировка учебного процесса с учетом результатов промежуточной аттестации обучающихся.

Задачи на данном этапе:

- развитие и закрепление физических качеств первого года обучения,
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- закрепление основ техники сложно-координационных спортивно-прикладных и гимнастических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц, участвующих в формировании мышечного корсета;
- овладение элементами некоторых видов нетрадиционной оздоровительной гимнастики;
- успешное выполнение промежуточной аттестации (контрольных нормативов);
- воспитание морально-волевых качеств.

Базовый уровень 3 года обучения: 234 часа в год

Возможен добор в группы детей, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно выполнившие контрольные требования для зачисления.

На этом этапе подготовки осуществляется корректировка учебного процесса с учетом результатов промежуточной аттестации обучающихся.

- повышение уровня общей физической подготовленности через развитие физических качеств;
- совершенствовать технику выполнения элементов из различных комплексов нетрадиционной гимнастики;
- успешное выполнение итоговой аттестации (контрольных нормативов);
- придерживаться правил ЗОЖ.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Формы обучения: очная, очно-заочная (дистанционный формат)

Основным видом занятия является учебное занятие.

Тип занятий: диагностический, теоретический, учебно-тренировочный, комбинированный, контрольный.

Формы проведения занятий:

- практическое занятие;
- открытое занятие;

- беседы;
- эстафета;
- соревнование;
- конкурс;
- социальные акции;
- праздник.

Кроме существующих традиционных форм, использование ИКТ открывает перед педагогом возможность проведения занятий в новых для себя и для учащихся формах. Это могут быть:

- занятия с использованием компьютерных обучающих программ;
- общение педагога с обучающимися через Интернет в режиме электронной почты;
- проведение **дистанционных занятий**, конференций, вебинаров.

Для реализации занятий по очно-заочной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагогом разработаны информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для учащихся, которые размещаются:

- в группах объединения в мессенджерах (например, WhatsApp);
- на платформах SKYPE, ZOOM, MOODLE;
- в приложении Google;
- направляются по электронной почте.

Для организации контроля работы в дистанционном режиме педагог, используя указанные выше способы, направляет учащимся вопросы, тесты, практические задания и т.п. и затем задает обратную связь каждому ребенку. При необходимости педагог организует анализ видеозаписей выполнения учащимися упражнений.

Все информационные материалы и задания, направляемые учащимся, соответствуют содержанию реализуемой дополнительной общеобразовательной программы.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий:

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочных занятий

(39 недель с 01 сентября по 31 мая, исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН СП2.4.3648-20) продолжительность часа занятий для обучающихся равен 45 минут.)

Период обучения	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебной нагрузки (час/неделя)	Продолжительность занятий	Периодичность
1 год (стартовый уровень)	12 детей	4	2 часа	2 раза
2 год (базовый уровень)	12 детей	6	2 часа	3 раза
3 год (базовый уровень)	12 детей	6	2 часа	3 раза

1.2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья для гармоничного развития личности с формированием устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни по средствам оздоровительной гимнастики.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- **Обучающие:**
 - содействовать овладению комплексами основных гимнастических и оздоровительных упражнений, упражнениями нетрадиционной гимнастики для развития и повышения общефизической и специальной подготовки;
 - закрепить представления о своем теле и организме;
 - расширить знания о приемах самоконтроля;
 - систематизировать знания о закаливании организма и здоровом образе жизни;
- **Развивающие:**
 - способствовать развитию двигательных способностей и физических качеств (гибкость, сила, выносливость)

- развивать интерес к повышению уровня физической подготовленности и состояния мышечного корсета;
- создать условия для формирования стереотипа правильной осанки;
- создать условия для развития творческой активности и проявления самостоятельности;
- содействовать гармоническому физическому развитию;
- способствовать развитию потребности в личном физическом и нравственном совершенствовании;
- Воспитательные:
 - формировать устойчивый сознательный интерес к занятиям физической культуры и внедрение ее в повседневный режим;
 - способствовать приобретению навыков инструктора по проведению занятий с соблюдением ТБ;
 - содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество, трудолюбие, дисциплинированность);
 - развивать инициативу в ответственности за свое здоровье;
 - воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, уважение к коллективу;
 - обеспечить высокую творческую активность при участии в мероприятиях различного характера

1.3 Содержание программы

Годовой план - график распределения учебного материала
1 года обучения (стартовый уровень) 39 недель 4 часа в неделю

№	Содержание занятий	Количество часов									Всего часов
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
3	СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Подвижные игры, эстафеты	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
5	Участие в соревнованиях	1	2	1	2	1	1	1	1	2	12
6	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Итого:	17	18	17	18	17	17	17	17	18	156

Годовой план - график распределения учебного материала
2 года обучения (базовый уровень) 39 недель 6 часа в неделю

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Разделы подготовки										
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	6	38
3	СФП	8	9	8	8	6	6	8	8	8	69
4	Нетрадиционные виды гимнастики	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
5	Подвижные игры, эстафеты	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
6	Участие в соревнованиях	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Общее кол-во часов	26	28	26	26	24	24	26	26	28	234

**Годовой план - график распределения учебного материала
3 год обучения (базовый уровень) 39 недель 6 часа в неделю**

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Разделы подготовки										
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	6	38
3	СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Неградиционные виды гимнастики	12	14	12	12	10	10	12	12	12	106
5	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
6	Подвижные игры, эстафеты	3	3	3	3	3	3	3	3	2	26
7	Контрольные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Общее кол-во часов	26	28	26	26	24	24	26	26	28	234

**Учебно-тематический план
Учебный план 1-го года обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы занятий	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
I	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний	9	9	-	Беседа, рассказ, лекция, презентация	Тестовые задания, письменный и устный опрос
1.2	Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанки.	2	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм.	2	2			
1.4	Закаливание.	1	1			
1.5	Питание и здоровье	2	2			
1.6	Образ жизни как фактор здоровья	2	2			
II	Общая физическая подготовка	63	6	57	Учебное занятие, подвижные игры, игры-эстафеты	Индивидуальные карточки с заданиями, наблюдение, домашнее задание, промежуточный мониторинг.
2.1	Развитие координационных способностей	10	1	9		
2.2	Развитие скоростных способностей	10	1	9		

2.3	Развитие силовых способностей	10	1	9		
2.4	Развитие выносливости	10	1	9		
2.5	Развитие гибкости	10	1	9		
2.6	Физические упражнения прикладного характера	13	1	12		
III	Специальная физическая подготовка	36	9	27		
3.1	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4		
3.1.1	Дыхательные упражнения	2	1	1		
3.1.2	Оздоровительные упражнения	4	1	3		
3.2	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	6	1	5		
3.3	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	6	2	4		
3.4	Упражнения в равновесии	6	1	5		
3.5	Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно-суставного чувства»	3	1	2		
3.6	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	6	1	5	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
IV	Подвижные игры, эстафеты	27	1	26	Игровое занятие	наблюдение
V	Участие в соревнованиях	12		12	соревнования	наблюдение
VI	Сдача контрольных нормативов	9		9	Учебное занятие	тестирование
	Итого	156	25	131		

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы занятий	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
I	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний	9	9	-	Беседа, рассказ, лекция, презентация	Тестовые задания, письменный и устный опрос
1.2	Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанки.	2	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм.	2	2			
1.4	Массаж и самомассаж	1	1			
1.5	Закаливание и здоровье.	1				
1.6	Питание и здоровье	1	1			
1.7	Образ жизни как фактор здоровья	2	2			
II	Общая физическая подготовка	38	6	32	Учебное занятие, подвижные игры, игры-эстафеты	Индивидуальные карточки с заданиями, наблюдение, домашнее задание, промежуточный мониторинг, соревнования
2.1	Развитие координационных способностей	6	1	5		
2.2	Развитие скоростных способностей	6	1	5		
2.3	Развитие силовых способностей	6	1	5		
2.4	Развитие выносливости	6	1	5		
2.5	Развитие гибкости	6	1	5		
2.6	Физические упражнения прикладного характера	8	1	7		
III	Специальная физическая подготовка	69	8	61	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
3.1	Формирование навыка правильной осанки	12	1	11		
3.1.1	Дыхательные упражнения	6	1	5		
3.1.2	Оздоровительные, коррегирующие упражнения	10	1	9		
3.2	Комплексы упражнений для создания	10	1	9		

	естественного мышечного корсета					
3.3	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	6	1	5		
3.4	Упражнения в равновесии	8	1	7		
3.5	Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно-суставного чувства»	7	1	6		
3.6	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	10	1	9		
IV	Нетрадиционные виды гимнастики	72	4	68		
4.1	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	18	1	17	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
4.2	Стретчинг с элементами йоги (позы Асаны)	16	1	15		
4.3	Оздоровительная гимнастика на степсах	12	1	11		
4.4	Оздоровительная гимнастика на фитболах	14	1	13		
4.5	Гимнастика для глаз	12	1	11		
V	Подвижные игры, эстафеты	27	1	26	Игровое занятие	наблюдение
VI	Участие в соревнованиях	10		10	соревнования	наблюдение
VII	Сдача контрольных нормативов	9		9	Учебное занятие	тестирование
	Итого	234	28	206		

Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы занятий	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика		
I	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний	9	9	-	Беседа, рассказ, лекция, презентация	Тестовые задания, письменный и устный опрос
1.2	Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанки.	2	2			
1.3	Влияние физических упражнений на организм.	2	2			
1.4	Массаж и самомассаж	1	1			
1.5	Закаливание и здоровье. Стресс.	1				
1.6	Питание и здоровье	1	1			
1.7	Образ жизни как фактор здоровья	2	2			
II	Общая физическая подготовка	38	6	32	Учебное занятие, подвижные игры, игры-эстафеты	Индивидуальные карточки с заданиями, наблюдение, домашнее задание, промежуточный мониторинг, соревнования
2.1	Развитие координационных способностей	6	1	5		
2.2	Развитие скоростных способностей	6	1	5		
2.3	Развитие силовых способностей	6	1	5		
2.4	Развитие выносливости	6	1	5		
2.5	Развитие гибкости	6	1	5		
2.6	Физические упражнения прикладного характера	8	1	7		
III	Специальная физическая подготовка	36	8	28	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
3.1	Формирование навыка правильной осанки	6	1	5		
3.1.1	Дыхательные упражнения	2	1	1		
3.1.2	Оздоровительные корригирующие упражнения	4	1	3		
3.2	Комплексы упражнений для создания	6	1	5		

	естественного мышечного корсета					
3.3	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	6	1	4		
3.4	Упражнения в равновесии	6	1	5		
3.5	Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно-суставного чувства»	6	1	5		
3.6	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	6	1	5		
IV	Нетрадиционные виды гимнастики	106	6	100		
4.1	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	18	1	17	Учебное занятие	Наблюдение, групповая оценка, домашнее задание
4.2	Стретчинг с элементами йоги (позы Асаны)	18	1	17		
4.3	Оздоровительная гимнастика на ступах	14	1	13		
4.4	Оздоровительная гимнастика на фитболах	14	1	13		
4.5	Ритмическая гимнастика	15	1	14		
4.6	Классическая аэробика	15	1	14		
4.7	Гимнастика для глаз	12	1	11		
V	Подвижные игры, эстафеты	26	1	25	Игровое занятие	наблюдение
VI	Участие в соревнованиях	10		10	соревнования	наблюдение
VII	Сдача контрольных нормативов	9		9	Учебное занятие	тестирование
	Итого	234	30	204		

Содержание учебного плана

1-й год обучения (стартовый уровень)

1. Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОГ, при проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований, по правилам дорожного движения, по антитеррористической безопасности. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Знакомство с программой.

1.1. Здоровье и физическое развитие человека. Понятие о правильной осанки.

1.2. Влияние физических упражнений на организм человека, значение систематических занятий физическими упражнениями. Основы гигиены. Требования к спортивной одежде и уход за нею.

1.3. Закаливание и здоровье.

1.4. Питание и здоровье.

1.6. Образ жизни как фактор здоровья, негативное влияние вредных привычек.

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; полоса препятствий; упражнения на гимнастической скамейке; ходьба по канату; выполнение заданий с закрытыми глазами; метания).

2.2. Развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением; подвижные игры).

2.3. Развитие силовых способностей (упражнения в упорах; упражнения с гантелями, набивными мячами).

2.4. Развитие выносливости (бег с препятствиями; подвижные игры; круговая тренировка; ОРУ с предметами).

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.

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 (упражнения для овладения полным дыханием; для овладения смешанным типом дыхания).

3.1.2. Оздоровительные упражнения (способствующие устранению отклонений 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 поясничной области; для укрепления прямых и косых мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

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 (при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах, с открытыми и закрытыми глазами)

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.

3.6. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Упражнения на месте (пронация; супинация; круговые движения; на шипованных ковриках.

В ходьбе (на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на носках; на пятках; ходьба по гимнастической палочке различными способами, прокатывание стопой палочки; перекладывание стопой мелких камушков, хватание стопой мелкого шипованного мячика).

4. Подвижные игры. «Шагомер», «Боулинг», «25 передач», «Пленник мяча», «Удочка», «Воробьи – вороны», «Хвостики», «Поймать хвост дракона», «Снайперы», «Рыбацкая сеть», «Пятнашки», «Заморозки», «Крокодил», « Волейбол на коленях», «Сложные вышибалы», «Солнце», «Успей поймать!», «Перетяжки», «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки», «Прыжки на одной ноге».

5.Участие в соревнованиях. Соревнования проводятся внутри группы и между группами на личное и командное первенство. А так же обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях учреждения и на городском уровне.

6. Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

2-й год обучения (базовый)

1. Техника безопасности. Введение - основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОГ, при проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований, по правилам дорожного движения, по антитеррористической безопасности. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях.

1.1. Здоровье и физическое развитие человека. Понятие о правильной осанки.

1.2. Влияние физических упражнений на организм человека, значение систематических занятий физическими упражнениями. Правила гигиены. Требования к спортивной одежде и уход за нею.

1.3. Азы массажа и самомассажа.

1.4. Виды закаливания.

1.5. Питание и здоровье.

1.6. Образ жизни как фактор здоровья, негативное влияние вредных привычек.

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; полоса препятствий; упражнения на гимнастической скамейке; ходьба по канату; выполнение заданий с закрытыми глазами; метания).

2.2. Развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением; подвижные игры).

2.3. Развитие силовых способностей (упражнения в упорах; упражнения с гантелями, набивными мячами;

2.4. Развитие выносливости (бег с препятствиями; подвижные игры; круговая тренировка; ОРУ с предметами).

2.5. Развитие гибкости (стретчинг; 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.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание).

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 (упражнения для овладения полным дыханием; для овладения смешанным типом дыхания)

3.1.2. Оздоровительные упражнения (способствующие устранению отклонений 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 поясничной области; для укрепления прямых и косых мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д).

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 (при умеренной площади опоры, изменениях

положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах, с открытыми и закрытыми глазами, на футбольных мячах)

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.

3.6. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Упражнения на месте (пронация; супинация; круговые движения; на шипованных ковриках).

В ходьбе (на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на носках; на пятках; ходьба по гимнастической палочке различными способами, прокатывание стопой палочки; перекладывание стопой мелких камушков, хватание стопой мелкого шипованного мячика)

4. Нетрадиционные виды гимнастики

4.1 Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (Приложение 11)

4.2 Стретчинг с элементами йоги (позы Асаны)

4.3 Оздоровительная гимнастика на степсах

4.4 Оздоровительная гимнастика на фитболах (Приложение 12)

4.5 Гимнастика для глаз

5. Подвижные игры. «Боулинг», «25 передач», «Пленник мяча», «Удочка», «Воробьи – вороны», «Хвостики», «Поймать хвост дракона», «Снайперы», «Рыбацкая сеть», «Пятнашки», «Заморозки», «Крокодил», «Волейбол на коленях», «Сложные вышибалы», «Солнце», «Успей поймать!», «Перетяжки», «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки», «Прыжки на одной ноге».

6. Участие в соревнованиях. Соревнования проводятся внутри группы и между группами на личное и командное первенство. А также обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях учреждения и города.

7. Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

3-й год обучения (базовый)

1. Техника безопасности. Введение - основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОГ, при проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований, по правилам дорожного движения, по антитеррористической безопасности. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Ознакомление с программой 3 года обучения.

1.1. Здоровье и физическое развитие человека. Повторение материала о правильной осанки.

1.2. Влияние физических упражнений на организм человека, значение систематических занятий физическими упражнениями. Правила гигиены. Требования к спортивной одежде и уход за нею.

1.3. Азы массажа и самомассажа.

1.4. Виды закаливания. Что такое стресс и как с ним бороться. Релаксация.

1.5. Правильное питание и здоровье.

1.6. Образ жизни как фактор здоровья, негативное влияние вредных привычек.

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; полоса препятствий; упражнения на гимнастической скамейке; ходьба по канату; выполнение заданий с закрытыми глазами; метания).

2.2. Развитие скоростных способностей (эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением; подвижные игры).

2.3. Развитие силовых способностей (упражнения в упорах; упражнения с гантелями, набивными мячами).

2.4. Развитие выносливости (бег с препятствиями; подвижные игры; круговая тренировка; ОРУ с предметами; скипинг, упражнения со скакалкой).

2.5. Развитие гибкости (стретчинг, 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.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травм.

Практика: Выполнение упражнений:

3. 1. Формирование навыка правильной осанки

3.1.1 Дыхательные упражнения (упражнения для овладения полным дыханием; для овладения смешанным типом дыхания).

3.1.2 Оздоровительные упражнения (способствующие устранению отклонений 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 поясничной области; для укрепления прямых и косых мышц живота; для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д).

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 (при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах, с открытыми и закрытыми глазами, на футбольных мячах)

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.

3.6. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

Упражнения на месте (пронация; супинация; круговые движения; на шипованных ковриках).

В ходьбе (на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на носках; на пятках, ходьба по гимнастической палочке различными способами, прокатывание стопой палочки; перекладывание стопой мелких камушков, хватание стопой мелкого шипованного мячика).

4. Нетрадиционные виды гимнастики

4.1 Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

4.2 Стретчинг с элементами йоги (позы Асаны)

4.3 Оздоровительная гимнастика на степях

4.4 Оздоровительная гимнастика на фитболах

4.5 Оздоровительная ритмическая гимнастика

4.6 Классическая аэробика

4.7 Гимнастика для глаз:

5. Подвижные игры. «Боулинг», «25 передач», «Пленник мяча», «Удочка», «Воробьи – вороны», «Хвостики», «Поймать хвост дракона», «Снайперы», «Рыбацкая сеть», «Пятнашки», «Заморозки», «Крокодил», «Волейбол на коленях», «Сложные вышибалы», «Солнце», «Успей поймать!», «Перетяжки», «Куропатки и охотники», «Рыбаки и рыбки», «Прыжки на одной ноге».

6. Участие в соревнованиях. Соревнования проводятся внутри группы и между группами на личное и командное первенство. А также обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях учреждения и города.

7. Сдача контрольных нормативов (итоговая аттестация).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- учащиеся овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими и гимнастическими упражнениями;
- будут использовать комплексы нетрадиционной гимнастики при самостоятельных занятиях;
- 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

Учебно- организационные:

- - научиться работать с информацией;
- - применять правила Т.Б. в зале и пользоваться инструкциями, соблюдать правила гигиены.

Интеллектуальные: учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

Коммуникативные:

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

Личностные:

- будут сформированы готовность и способность обучающихся к гармоническому физическому развитию и самосовершенствованию на основе личностной мотивации;
- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- формирование личностных качеств (целеустремленность, ответственность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей)
- сформировано мотивационно-ценностное отношение к ЗОЖ
- формирование активной жизненной позиции

Предметные результаты 1 года обучения

- улучшение общего состояния здоровья;
- повышение интереса к систематическим занятиям оздоровительной гимнастикой;
- появление потребности ведения здорового образа жизни ЗОЖ;
- овладение основами техники спортивно-прикладных и гимнастических упражнений;
- освоение теоретических сведений о личной гигиене, закаливании, физической культуре, строении опорно-двигательного аппарата;
- сформированное представление об оздоровительной гимнастике, как дисциплине;
- овладение техникой выполнения комплексов оздоровительной гимнастики.

Предметные результаты 2 года обучения

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- сформированная потребность ведения здорового образа жизни;
- приобретение навыков инструктора по проведению занятий с соблюдением ТБ;
- гармоничное физическое развитие, повышение уровня разносторонней физической подготовленности;

- повышение двигательной активности;
- овладение и совершенствование техникой выполнения сложно-координационных спортивно-прикладных и гимнастических упражнений, упражнений нетрадиционных видов гимнастики,
- формирование стереотипа правильной осанки,
- гармоничное развитию морально-волевых качеств воспитанников.

Предметные результаты 3 года обучения

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических, а также морально-волевых качеств обучающихся;
- закрепление навыков инструктора по проведению занятий;
- совершенствование техники выполнения комплексов классической аэробики, ритмической гимнастики, упражнений на фитболах,;
- успешное выполнение итоговой аттестации (контрольных нормативов);
- соблюдение правил ЗОЖ

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала и окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Сроки и продолжительность каникул	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1 год	2.09-28.05	39	156	Зимние- 10 дней 31.12- 9.01 Летние – 3 месяца 1.06 -31.08	2 раза в неделю по 2 часа	10.01-21.01 16.05-27.05
2 год	2.09-28.05	39	234	Зимние- 10 дней 31.12- 9.01 Летние – 3 месяца 1.06 -31.08	3 раза в неделю по 2 часа	10.01-21.01 16.05-27.05
3 год	2.09-28.05	39	234	Зимние- 10 дней 31.12- 9.01 Летние – 3 месяца 1.06 -31.08	3 раза в неделю по 2 часа	10.01-21.01 16.05-27.05

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Гимнастика для здоровья» проводятся на базе МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» г. Томска. Занятия организуются в зале оздоровительной гимнастики, соответствующему требованиям СанПин и техники безопасности. На месте проведения имеется следующее оборудование:

- зеркала;
- музыкальный центр (с музыкальной подборкой);
- гимнастические палки;
- гимнастические коврики;
- мячи разного диаметра и веса;
- гантели;

- обручи;
- скакалки;
- роликовые массажеры;
- футбольные мячи;
- мешочки для равновесия;
- резиновые коврики для стоп;
- материально-техническое обеспечение может изменяться и дополняться в зависимости от современных тенденций физической культуры.

Педагогическое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Методическое обеспечение:

Информационно-методическое обеспечение:

- звуковой (аудиозаписи);
- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- информационные ресурсы.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

Здоровьесберегающие технологии реализуются через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

- формулировать своё мнение
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни. После выполнения заданий обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология. Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

- 1.Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
- 2.Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
- 3.Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
- 4.Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство

полноценного развития личности.

5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровые технологии. Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности методики проведения игр зависят от возраста.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Информационно-коммуникативные технологии – это процессы подготовки и передачи информации учащимся, средством осуществления которых является компьютер. Информационные технологии преследуют следующие цели:

- формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей;
- предоставление ребенку возможности для усвоения такого объема учебного материала, сколько он может усвоить
- поддержание мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами (в разработке).

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая парная

Тип занятий: диагностический теоретический, учебно-тренировочный, комбинированный, контрольный.

Формы проведения занятий:

- практическое занятие;
- открытое занятие;
- эстафета;
- соревнование;
- конкурс;
- праздник.

Кроме существующих традиционных форм, использование ИКТ открывает перед педагогом возможность проведения занятий в новых для себя и для учащихся формах. Это могут быть:

- занятия с использованием компьютерных обучающих программ;
- общение педагога с обучающимися через Интернет в режиме электронной почты;
- проведение **дистанционных занятий**, конференций, вебинаров.

Методы обучения:

- Словесные: объяснение, беседа, самоанализ, убеждение, поощрение.
- Наглядные: демонстрация видеоматериалов, работа с дидактическим материалом.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения, игровые, творческие методы.

Специфика структуры занятий.

Этапы:

1.Организационный:

- приветствие/знакомство;
- мотивация к совместной деятельности;
- сообщение темы, цели занятия.

2.Подготовительный:

- общая разминка (бег, подскоки, ходьба, упражнение на разогрев всех групп)

мышц, с помощью общеразвивающих упражнений)

3. Основной:

- Общая и специальная физическая подготовка;

4. Заключительный:

- упражнения на растяжку и расслабление. Рефлексия, анализ успеха/неудач, перспектива дальнейших действий.

Принципы воспитания и развития личности.

Образовательный процесс объединения «Оздоровительная гимнастика» осуществляется в специально организованном пространстве, способствующем личностному развитию обучающихся. Программа воспитательной работы представлена в приложении №9.

При взаимодействии педагога с обучающимися используются следующие методы воспитания: метод убеждения в форме объяснения, рассказа, беседы, примера; метод организации деятельности и формирования опыта поведения; метод стимулирования поведения и деятельности.

Средствами воспитания в обучающихся гармонически развитых личностей служат: трудовая и игровая деятельность, используемые вещи и предметы, произведения духовной и материальной культуры, природа, конкретные мероприятия.

Основными принципами процесса воспитания служат:

- принцип связи с жизнью, социокультурной средой;
- принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов воспитательного процесса;
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности обучающихся;
- принцип гуманизма, уважения к личности обучающегося одновременно с требовательностью к нему;
- принцип опоры на положительные качества ребенка;
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип единства действий и требований к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме.

Содержание методического обеспечения программы:

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Вводное Занятие	Беседа	Наглядный	Инструкция по ТБ	Опрос
ОФП	Беседа тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Секундомер, скакалки, мячи, коврики, гимн.палки, степы, скамейки, фитболы	Контрольные нормативы
СФП	Беседа тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Секундомер, отягощения, коврики	Контрольные нормативы
Теоретическая подготовка	объяснения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Интернет ресурсы. Специальная литература	Опрос
Контрольно-переводные нормативы	Объяснения, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Объяснения, тренировочные упражнения	Контрольные нормативы
Соревновательная Деятельность	Занятия	Словесный, наглядный	Видеозаписывающая аппаратура	Участие в соревнованиях внутри группы

2.4. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы:

Эффективность программы «Гимнастика для здоровья» отслеживается путем текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации в соответствии с положением образовательной организации.

Формы текущего контроля: наблюдение, вопросники, тестирование, соревнования, игры, конкурсы. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в организацию учебного процесса. Учитывается и поощряется участие в акциях, конкурсах, соревнованиях, конференциях различного уровня.

Формы промежуточной и итоговой аттестаций: соревнования, тестирование, сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы:

- ✓ учебные анкеты, тесты;
- ✓ анкетирование на определение мотивации к занятиям физическими упражнениями(приложение№2)
- ✓ анкетирование на тему «ЗОЖ»
- ✓ диагностическая карта личностного развития (Приложение№4)
- ✓ таблица показателей физической подготовленности (Приложение №5);
- ✓ лист самооценки учащегося (Приложение №6).
- ✓ Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
- ✓ журнал посещаемости;
- ✓ карта учета результатов освоения программы (Приложение№7).
- ✓ отзывы родителей;
- ✓ видеозаписи занятий;
- ✓ портфолио;
- ✓ фото-архив;
- ✓ дипломы, грамоты, сертификаты.

Литература.

Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
(с изменениями на 06.02.2020 г.);
- Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 23.05.2015 г. № 497;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. и план мероприятий по ее реализации на 2015-2020 гг.;
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20». Утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2020г. № 41);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ от 27.05.2015 г.;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- Профессиональный стандарт педагога;

- Устав МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» г. Томска;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» г. Томска.

Для педагога:

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М., 1996.
3. Вдовина Л.Н., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник.- Рн.Д: Феникс, 2017.- 276с.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 1999.
5. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
6. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. - Л. 1992.
- 9.Справочник по детской лечебной физической культуре / Под. ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1999.
- 10.Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
11. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998. - 224 с.: ил. - (Игра, обучение, развитие, разв7ление).
- 12.Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.

Для учащихся:

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.
2. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. –М.: Владос-Пресс, 2002
4. Савко Л.М. Правильная осанка. - СПб: Питер, 2011.
5. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни. –М.: КноРус, 2018

Интернет –ресурсы:

Сайт журнала «Физкультура и Спорт!» <http://fismag.ru/>

Физкульт-ура! http://zam-sport11.ucoz.ru/index/cifrovye_obrazovatelnye_resursy/0-61

Физическая культура <https://pculture.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/28/osobennosti-igrovogo-i-sorevnovatel'nogo-metodov-v>

Детский образовательный портал <http://kidportal.ru/>

Дыхательная гимнастика Стрельниковой
<https://style.rbc.ru/amp/news/5fc0a53d9a794717d0a1ea31>

Гимнастика для глаз <https://moscow.krugozor-clinic.ru/poleznaya-informacziya/zaryadka-dlya-glaz/>

Фитболгимнастика <https://urok.1sept.ru/articles/628490>

Упражнения для осанки <https://ppt4web.ru/biologija/kak-borotsja-s-nepravilnoj-osankojj.html>

Йога для начинающих <https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/asany-dlya-nachinayushchih/>

Фитнесс-аэробика

[file:///C:/Users/Probook/Downloads/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Probook/Downloads/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%B0%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20(1).pdf)

Здоровый образ жизни <https://youtu.be/Ipne2c/-zOlQ>
<https://youtu.be/HTYfGCKq6wQ>

Комплекс растяжки <https://youtu.be/zwHq8wAi3L0>

Комплекс ОГ с мячом <https://youtu.be/cXd8w29Z-ig>

Комплекс ОГ без предметов <https://youtu.be/iV9QWFR7nQ0>

<https://youtu.be/QPN788Jx3sY>

Круговая тренировка <https://youtu.be/D9B5QqJwH5M>

Комплекс ОГ с палкой <https://youtu.be/uDU5S1BtF9w>
Стретчинг <https://youtu.be/2PMGq80RTr4>
Комплекс с утяжелителем <https://youtu.be/-MH2bnr8rKI>
Комплекс ОГ с резинкой <https://youtu.be/cWJJP3Pto8Y>
ОФП со стулом <https://youtu.be/IXQTTM1KIq4>
Видео лекция «Вредные привычки» <https://youtu.be/d8zuZ63leXo>
https://youtu.be/9N8yp_Im91o
Позы Асаны <https://youtu.be/oi6a0KdTEUU>
Видео презентация «Олимпийские игры» <https://youtu.be/--2QjrH4IfU>
Комплекс аэробики <https://youtu.be/VuFyF8iZicw>

Технологическая карта учебного занятия

Значение физических упражнений в формировании правильной осанки

Пояснительная записка.

Цели учебного занятия, поставленные педагогом	Цели учебного занятия, поставленные для занимающихся
<p>Формирование первоначального представления о гимнастике, как средстве сохранения здоровья, понятия о правильной осанки, умения самостоятельно выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p>	<p>Ознакомиться с комплексом гимнастических упражнений с палками, разучить игру «Построй забор», закрепляя полученные навыки.</p>
<p>Образовательная. Познакомить с комплексом упражнений с гимнастическими палками, направленным на формирование правильной осанки</p> <p>Оздоровительная. Способствовать формированию правильной осанки; развивать силу, выносливость, гибкость, быстроту реакции, чувство ритма.</p> <p>Воспитательная. Воспитание чувства коллективизма, организованности, согласованности действий во время игры, формировать у обучающихся интерес к занятиям физической культурой и потребность вести здоровый образ жизни.</p> <p>Возрастная группа: дети 7-10 лет</p> <p>Актуальность: учебная деятельность школьника сопровождается длительным нахождением тела в сидячем положении, из-за чего возникает дефицит двигательной активности и в последствии приводит к возникновению различных видов нарушений осанки. Осанка же служит показателем здоровья и гармоничного физического развития ребенка. Самым действенным средством профилактики и устранения недостатков в осанке служат физические упражнения, соблюдение двигательного режима достаточной интенсивности.</p> <p>Место проведения: спортивный зал</p> <p>Оборудование: музыкальный центр, <i>аудиофайл (приложение 1)</i> проектор (интерактивная доска), <i>видеофайл (приложение 2)</i>, гимнастические коврики, гимнастические палки, <i>плакат с изображением (приложение 3)</i>, обруч, браслеты резиновые.</p> <p>Содержание. На данном занятии педагог во время организационно-подготовительного этапа знакомит детей с программой «Гимнастика для здоровья», вводит понятие «правильной осанки» и ее значение для здоровья человека, с помощью наводящего вопроса помогает детям определить цель сегодняшнего занятия, проводит разминку для разогрева мышц. В основной части занятия разучивается комплекс упражнений для формирования правильной осанки с гимнастической палкой на коврике. Особое внимание</p>	

уделяется правильной технике выполнения упражнений. Чтобы закрепить навык правильной осанки, проводится игра «Построй забор». Как и в каждой игре важно выделить детей-победителей. В заключительной части занятия все дети коллективно вспоминают изученные упражнения, отвечая на наводящие вопросы педагога, определяют для себя сложные упражнения – находят причину-делают выводы. Чтобы понять отношение детей к проведенному занятию, проводится рефлексия. По окончании рефлексии дети с педагогом прощаются и организованно уходят из зала.

Методическая структура учебного занятия

Методы обучения	Форма деятельности	Методические приемы и их содержание	Средства обучения	Способы организации деятельности	
Словесные, наглядные, практического разучивания	поочередная, одновременная.	Демонстрация видеоматериала, показ наглядного материала, команда, указание, оценка, объяснение, сравнение, беседа, имитационный показ.	Строчные упражнения, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, игровые задания в соревновательной форме	Фронтальная, групповая	
Дидактическая структура учебного занятия	Деятельность занимающихся	Деятельность педагога	Задания и упражнения для занимающихся, выполнение которых приведет к достижению планируемых результатов	Планируемые результаты в обучении	
				Предметные результаты	
I. Организационно-подготовительный. Актуализация знаний. Целеполагание.	Приветствуют педагога, воспринимают новый видеоматериал «Гимнастика для здоровья» из	Приветствие занимающихся. Здравствуйте, ребята, меня зовут Галина Сергеевна.	Построение в шеренгу. Просмотр видеоролика Сравнить изображения на	Повторение организующих строевых команд и приемов: «Напра-во!», « В обход налево, шагом-марш!»	П.: Создание начального представления о программе «Гимнастика для здоровья»

	<p><i>видеофайла в приложении 1.2.</i> Знакомятся с понятием «правильной осанки», ее пользы для здоровья. Показывают умение перестраиваться из шеренги в колонну. Выполняют разминку в движении под музыку из <i>аудиофайла приложения 1.1.</i></p>	<p>- Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Говорят при встречах, желая здоровья, так и я приветствую вас. Знакомит детей со своей программой: -Программа, с которой мы с вами познакомимся сегодня, называется «Гимнастика для здоровья». А что же такое гимнастика для здоровья? Посмотрите, пожалуйста видеоролик. Показывает плакат с изображением из приложения 1.3. - Первая девушка сутулится, спина круглая, голова наклонена, ноги волочит. А вот другая: походка пружинистая, ступни легко отрываются от земли, торс прямой, плечи расправлены, голова приподнята.</p>	<p>плакате. Ответить на вопросы: - Обратите внимание на плакат с изображениями, что вы видите? -На кого приятней смотреть? Определить цель занятия с помощью наводящего вопроса -Как вы думаете, над чем мы сегодня будем работать? Перестроение из шеренги в колонну, ходьба по кругу с выполнением задания: -на носках, руки вверх, -на пятках, руки за голову, -на наружной части стопы, руки за спину, -хлопок над головой-под коленом; -глубокие выпады вперед, с широким размахом рук ; -бег на носках;</p>	<p>Создание представления о программе «Гимнастика для здоровья». Формирование первоначальных знаний о правильной осанке и значении физических упражнений для ее формирования. Формулировка цели занятия. Разогрев мышц, подготовка к основной работе.</p>	<p>Понимание значения правильной осанки для здоровья человека и роли физических упражнений для ее формирования. Л.: появление мотивации к учебной деятельности и к ЗОЖ К.: Умение излагать свои мысли. Активное участие в диалоге с педагогом. Формирование умения договориться о сотрудничестве в совместной деятельности. Р.: Постановка учебной цели занятия. Контроль и самоконтроль</p>
--	---	---	---	---	---

		<p>- Да, вторая девушка красива, статна. Но дело не только в красоте, у стройного человека правильно сформирован скелет. При правильной осанке легче работает сердце и другие важные органы. Правильная осанка не дается человеку при рождении, а приобретает им. Она вырабатывается в детстве и юности. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой.</p> <p>- И сегодня на занятии мы научимся правилам формирования здоровой и красивой осанки по средствам упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>-Но перед тем, как разучить эти упражнения, нам</p>	<p>-переход на ходьбу с восстановлением дыхания.</p>		
--	--	--	--	--	--

		необходимо выполнить разминку. Группа, напра-во! В обход налево за направляющим шагом-марш! Дистанция 2 шага. Проведение разминки по кругу под музыку.			
II.Основная часть. Изучение нового материала	Подходят к коврикам, берут гимнастические палки. Принимают исходные положения для выполнения заданных упражнений по команде. Выполняют упражнения под музыку, стараясь добиваться правильного исполнения. Собирают коврики. Перестраиваются для игры, внимательно слушают правила, задают вопросы для уточнения.	-А сейчас, ребята, мы с вами приступим к упражнениям с гимнастической палкой. Объясняет и показывает комплекс упражнений под музыку. Осуществляет контроль за техникой выполнения. Организует уборку инвентаря. Объясняет правила игры « Построй забор». Проводит игру с соблюдением правил. Выявляет победителей по окончании игры, хвалит детей.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 1. «клавиши». И.П.- стоя, палка в одной руке, хват снизу. Перебирание пальцами палки снизу вверх поочередно, правой и левой рукой 2. И.П.- о.с.палка внизу. 1-подняться на носки, палку вверх; 2- опуститься на всю стопу, палку за голову; 3-1; 4-и.п. 3. И.П.- стойка, палку за плечи. 1-2-поворот туловища вправо, 3-4- влево. 4. И.П.-стойка на коленях, палка за плечами. 1-сесть на пятки2- отклониться	Ознакомление с комплексом упражнений с гимнастической палкой для самостоятельного выполнения. Содействие формированию правильной осанки, развитию мелкой моторики, гибкости, укрепление мышц брюшного пресса, спины, профилактика плоскостопия, содействие развития чувства ритма. Освоение правил игры «Построй забор».	П.: получение знаний о технике выполнения упражнений с гимнастической палкой и способность их применять на практике. Способность быстро усвоить правила новой игры. Л: проявление поддержки и уважения друг к другу во время выполнения упражнений и в ходе игры. Желание добиваться правильности выполнения задания. Здоровое стремление к победе в игре.

	<p>Участвуют в игре, стараясь не уронить палку, следят за осанкой. Убирают палочки.</p>		<p>назад, 3-выпрямится, 4-и.п 5.И.П.-сед, ноги вместе, палку вверх, 1- наклон вперед, коснуться палкой стопы, 2- И.П. 6.И.П.- лежа на спине, палку вверх. 1- 3 потянуться, 4- и.п. 7.«книжка». И.П.- тоже. 1- согнуть ноги до 90гр, палкой коснуться ног. 2- И.П. 8.И.П.- Лежа на животе, палка вверх.1-3 потянуться, 4 И.П. 9.«лодочка-звездочка». И.П.- тоже. 1- поднять палку вверх, ноги оторвать от пола «лодочка»;2- руки развести до концов палки, ноги в стороны «звездочка», 3-«лодочка», 4- И.П 10.«злая кошка-добрая кошка». И.П стойка на четвереньках. «Злая кошка»- выгнуть спину вверх, голову опустить к груди,</p>		<p>Р: развитие адекватного понимания информации устного сообщения; умение объективно оценивать результаты собственного и коллективного выполнения задания, умения контролировать свои эмоции К: формирование толерантного отношения к сверстникам; умение сотрудничать в группе, совместно выполнять задания</p>
--	---	--	---	--	---

			<p>«добрая кошка»- прогнуть спину, голову поднять 11.И.П.- о.с .палка на полу. Ходьба по палке поперек стопы и с разворотом носка к наружной стороне Уборка ковриков. Построиться в круг для игры «Построй забор» Обучающиеся стоят в кругу вокруг обруча. Каждый указательным пальцем правой руки удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу впереди него, левую руку держит за спиной, спина прямая. 1 задание. По сигналу педагога, обучающиеся меняют руки местами. 2 задание. По сигналу педагога игроки передвигаются по часовой стрелке, стараясь схватить</p>	
--	--	--	---	--

			<p>палку соседа с правой стороны, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3—4 раза. Затем меняются руки и движение происходит по часовой стрелке. Тот, кто уронил палку-получает браслет на руку как штрафное очко. Выигрывают те, кто ни разу не получил штрафное очко, или получил наименьшее их количество. Задание по сбору палок.</p>		
<p>IV. Заключительная часть. Закрепление нового материала. Рефлексия.</p>	<p>Участвуют в коллективном обсуждении итогов занятия. Повторяют изученные упражнения с помощью наводящих вопросов, вспоминают назначение упражнений. Анализируют изученные упражнения по</p>	<p>Подводит итоги занятия. -Мы сегодня изучили с вами упражнения с гимн. палкой, которые вы можете сами выполнять дома во время утренней гимнастики. Рассказ стихотворения: Корень, ствол у дерева – Жизни всей источник,</p>	<p>Вопросы на повторение пройденного: -Скажите, на что ориентированы упражнения с гимнастической палкой? -Чему помогает упражнение «клавиши»? -Для чего выполняется упражнение «книжка», «лодочка-звездочка»?</p>	<p>Повторение изученных упражнений из комплекса.</p>	<p>П.: Понимание роли физических упражнений в формировании здоровой осанки. Получение знаний о собственных физических возможностях Л.: закрепление мотивации к самостоятельным занятиям Р.: развитие умения анализировать, делать выводы,</p>

	<p>сложности для себя, делают выводы, участвуют в тестировании. Прощаются, уходят из зала.</p>	<p>Жизни ствол у человека – Это позвоночник. Сделав выводы теперь, Вы держитесь твердо. Чтобы по земле шагать Вам с осанкой гордой. Проводит тестирование-рефлексию. Прощается, провожает занимающихся.</p>	<p>- А зачем мы ходили по палке? -Какое из упражнений вам давалось легко? -Какое с трудом? Как вы считаете, почему? -Ребята, покажите мне количеством пальцев на руках ваше отношение к пройденному занятию: три пальца-если упражнения и задания были для вас были непонятными и сложными, 4 пальца-если вы устали после их выполнения, 5 пальцев- если задания были несложными, у вас все получилось и хорошее настроения!</p>		<p>контролировать эмоции. К.: развитие доброжелательного отношения к педагогу и обучающимся в группе. Умение точно и полно выразить свои мысли.</p>
--	--	--	--	--	---

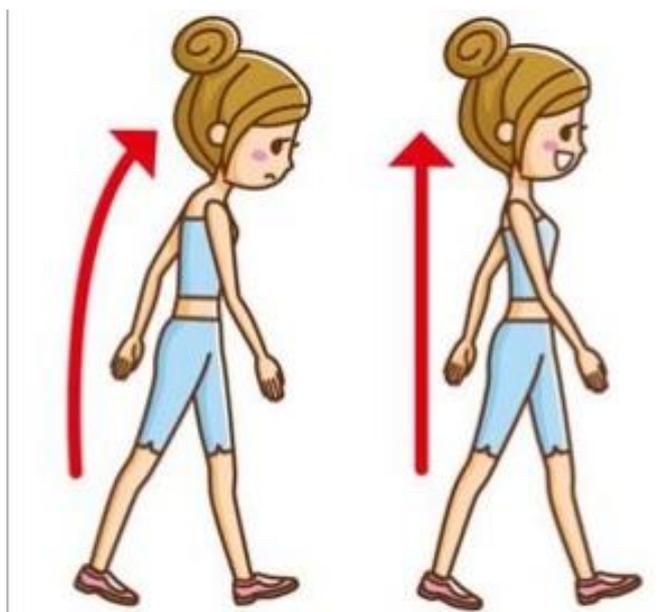
Приложение 1.1 к конспекту учебного занятия. Аудиофайл.

<https://cloud.mail.ru/public/vXEN/Sc9WYyyJh>

Приложение 1.2. Видеофайл.

<https://cloud.mail.ru/public/W6NC/kGTBvhUS>

Приложение 1.3. Плакат с изображением.



Методические рекомендации к занятию.

Теоретическая значимость занятия заключается в том, что дети видят разницу между правильной осанкой и неправильной, нарушенной, понимают значение правильной осанки для здоровья человека и роль физических упражнений при ее формировании. Не стоит забывать и про плоскостопие, как часто сопутствующее заболевание. Очень важно, чтобы ребенок осознанно подходил к выполнению упражнений. Тем самым, мы мотивируем детей к ведению активного ЗОЖ.

Практическая значимость занятия в том, что данный комплекс упражнений с гимнастической палкой при ежедневном выполнении значительно повышает общую физическую подготовку ребенка, улучшает осанку за счет создания мышечного корсета.

Дозирование каждого специального упражнения по 12-20 раз, выполненного методом повторных и повторно-интервальных нагрузок, существенно повышает тонус ослабленных мышц спины и брюшного пресса. Использование игры в конце занятия помогает закрепить навык правильной осанки, а также вносит разнообразие, повышает интерес детей к занятиям и увеличивает их эмоциональное благополучие.

В начале детям объясняется, как следует правильно выполнять упражнение, на развитие каких мышц оно направлено, а потом разучивается само физическое упражнение, предназначенное для самостоятельных занятий дома.

При подведении итогов занятия необходимо выяснить, что дети понимают, что основными средствами формирования осанки являются общеразвивающие гимнастические упражнения.

Анкетирование

на определение мотивации детей к занятиям физическими упражнениями.

1. Нравится ли тебе заниматься физическими упражнениями?
 - Да
 - Нет
2. Если тебе не нравится заниматься упражнениями, то по какой причине?
 - Не интересно
 - Хочется побольше отдохнуть
 - Мало свободного времени
 - Не вижу пользы в этом
 - Нет физических способностей
3. Нужно ли обязательно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время?
 - Да
 - Нет
4. Занимаешься ли ты физическими упражнениями дополнительно во внеурочное время (зарядка, разминка, тренировка)?
 - Да
 - Нет
5. Для чего нужно заниматься физическими упражнениями?
 - Оздоровительный эффект
 - Потребность в движении
 - Пообщаться с друзьями
 - Иметь стройное тело
 - Это модно
 - Желание получить хорошую оценку
 - Похудеть
 - Чтобы не отставать от сверстников
6. Какие виды активности тебе наиболее интересны?
 - Игры
 - Оздоровительный бег
 - Гимнастические упражнения
 - Лыжи
 - Плавание
 - Скандинавская ходьба
 - Свой вариант
7. Как относятся твои родители к занятиям физическими упражнениями?
 - Положительно, поддерживают меня и сами активны
 - Нейтрально (безразлично)
 - Отрицательно

Тестирование на тему «ЗОЖ»

1. С какой целью планируют режим дня:
 - а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
 - б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
 - в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
2. Что такое закаливание:
 - а) переохлаждение или перегрев организма
 - б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
 - в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
3. Утренняя гимнастика – это:
 - а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
 - б) один из методов похудения
 - в) метод быстрого просыпания
4. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:
 - а) 5 часов
 - б) 6 часов
 - в) 1 час
5. Главная опора человека при движении:
 - а) внутренние органы
 - б) скелет
 - в) мышцы
6. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
 - а) рациональное питание
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) двигательный режим
7. Что не относится к здоровому образу жизни:
 - а) продолжительный отдых
 - б) правильное питание
 - в) физические нагрузки
8. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
 - а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд
 - в) овощи и фрукты
9. Что не относится к вредным привычкам:
 - а) курение
 - б) просмотр мультфильмов
 - в) алкоголь
10. Найди неверное высказывание:
 - а) надо сочетать труд и отдых

- б) надо чистить обувь и одежду
 - в) малоподвижный образ жизни полезен
11. Здоровый образ жизни – это:
- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
 - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
 - в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
12. Что такое режим дня:
- а) порядок выполнения повседневных дел
 - б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
 - в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
13. Что такое рациональное питание:
- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
 - б) питание набором определенных продуктов
 - в) питание с учетом потребностей организма
14. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:
- а) вода, белки, жиры и углеводы
 - б) белки, жиры, углеводы
 - в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
15. Что такое личная гигиена:
- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
 - в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
16. Основные двигательные качества:
- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
 - б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
 - в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
17. Одним из важнейших направлений профилактики, является:
- а) охрана окружающей среды
 - б) экологическая безопасность
 - в) ЗОЖ
18. ЗОЖ включает:
- а) охрану окружающей среды
 - б) улучшение условий труда
 - в) оба варианта верны
 - г) нет верного ответа

Ответы к тестированию

1-б, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-а, 8-б, 9-б, 10-в, 11-б, 12-б, 13-в, 14-б, 15-в, 16-б, 17-в, 18-в

**Диагностическая карта личностного развития обучающихся
в процессе усвоения ими образовательной программы
«Гимнастика для здоровья»**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту-нагрузки в течение определенного времени	А) высокий уровень- терпение хватает на все занятие	8-10 баллов
		Б) средний уровень- на большую часть занятия	5-7 баллов
		В) низкий уровень- менее чем на половину занятия	Менее 5 баллов
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	А) высокий уровень-волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		Б) средний уровень- чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		В) низкий уровень- волевые усилия ребенка побуждаются извне	Менее 5 баллов
самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	А) высокий уровень-ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		Б) средний уровень-	5-7 баллов

		периодически контролирует себя сам	
		В) низкий уровень- ребенок не контролирует себя самостоятельно	Менее 5 баллов
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	А) высокий уровень- нормальная	8-10 баллов
		Б) средний уровень- заниженная	5-7 баллов
		В) низкий уровень- завышенная	Менее 5 баллов
Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	А) высокий уровень- постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		Б) средний уровень- периодически поддерживается самим ребенком	5-7баллов
		В) низкий уровень- продиктован ребенку извне	Менее 5 баллов
Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	А) высокий уровень- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		Б) средний уровень- сам в конфликтах не участвует,	5-7 баллов

		старается их избежать	
		В) низкий уровень- периодически провоцирует конфликты	Менее 5 баллов
Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	А) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		Б) средний уровень- участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		В) низкий уровень- избегает участия в общих делах	Менее 5 баллов

Ключ:

70-56 баллов- высокий уровень

55-35 баллов- средний уровень

34-0 баллов- низкий уровень

Полученные и обработанные результаты заносятся в карту учета усвоения программы на каждого обучающегося.

Показатели физической подготовленности детей и подростков

Возраст, лет	Пол	Кистевая Динамометрия		Метание набивного мяча (1кг) сидя	Поднимание туловища за 30сек., кол-во раз.	Отжимание в упоре лежа на полу, кол-во раз	Удержание позы «ласточка», мин.
		Прав.р	Лев.р				
7	Юноши	10-12-15	9-12-14	1-1.50-2.50	9-12-15	12-16-21	1-1,5-2
	Девочки	8-10-14	9-11-14	1-1.50-2	9-12-15	7-9-11	1-1,5-2
8	Юноши	11-15-18	11-14-17	1-2-2.50	16-19-24	14-18-25	2-2,5-3
	Девочки	8-11-16	7-9-12	1-1.50-2	14-17-21	7-10-14	2-2,5-3
9	Юноши	10-14-18	10-14-18	1.50-2-3	18-23-28	16-20-28	2-2,5-3
	Девочки	9-13-17	8-11-14	1-1.50-2.50	15-19-24	8-11-15	2-2,5-3
10	Юноши	12-16-21	11-15-19	2-2.50-3.50	18-24-28	16-22-28	2-2,5-3
	Девочки	11-15-18	10-14-17	1.50-2-3	17-20-25	9-12-16	2-2,5-3
11	Юноши	14-18-23	12-16-20	2.50-3-4	19-26-30	17-22-30	3-3,5-4
	Девочки	12-16-20	12-16-20	2-2.50-3.50	18-24-28	10-15-19	3-3,5-4
12	Юноши	17-22-29	17-20-25	2.50-3.50-4.50	21-27-34	18-25-32	3-3,5-4
	Девочки	13-17-23	13-17-23	2-2.50-3.50	20-26-31	12-15-19	3-3,5-4
13	Юноши	22-28-34	21-27-32	3-4-5	21-27-34	19-26-35	3-3,5-4
	Девочки	18-23-26	15-22-25	2.50-3.50-4.50	20-26-31	14-17-21	3-3,5-4
14	Юноши	27-35-41	28-34-40	3.50-4.50-5.50	22-28-36	21-28-38	3-4-5
	Девочки	19-26-33	17-24-30	3-4-5	21-27-32	15-18-22	3-4-5
15	Юноши	31-40-51	30-38-48	3.50-4.50-6	22-28-36	23-30-41	3-4-5
	Девочки	22-28-34	17-23-30	3-4-5	21-27-32	16-20-24	3-4-5
16	Юноши	34-43-55	33-42-50	3.50-4.50-6.50	25-30-38	25-32-44	3-4-5
	Девушки	25-30-38	19-25-32	3-4-5	22-26-33	17-21-25	3-4-5

Лист самооценки

«Как я освоил программу «Гимнастика для здоровья»

Меня зовут _____

Возраст _____

№п/п	Дата заполнения	Итоговые задания	Выполняю с трудом	Легко выполняю	Могу научить другого
		Кистевая динамометрия			
		Метание набивного мяча 1кг, сидя, м			
		Поднимание туловища за 30 сек, раз			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз			
		Упражнение «Ласточка», мин.			
		Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой			
		Выполнение комплекса упражнений с мячом			
		Выполнение комплекса упражнений с футбольным мячом			
		Выполнение комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой			
		Выполнение комплекса упражнений для глаз			
		Выполнение комплекса ритмической гимнастики			
		Выполнение комплекса классической аэробики			

Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей)

**Карта учета результатов освоения образовательной программы
«Гимнастика для здоровья»**

_____ группа _____ год реализации программы

Педагог дополнительного образования _____

№ п/п	Ф.И.	Теоретическая подготовка			Физическая подготовка			Интеллектуальные умения			Учебно-коммуникативные умения			Учебно-организационные			Личностные качества			Итоговый средний балл			
		Год			Год			Год			Год			Год			Год						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							
9.																							
10.																							
11.																							
12.																							

Система оценивания:

1. Теоретическая подготовка:

- Высокий балл - знания в полном объеме;
- Средний балл - знания в полном объеме, но допускает неточности;
- Низкий балл - знания менее 50% от общего объема.

2. Физическая подготовка:

- Высокий балл - владеет практическими умениями и навыками в полном объеме;
- Средний балл - объем усвоенных умений и навыков более 50%;
- Низкий балл - слабая коррекция мышечных усилий, с помощью педагога.

3. Интеллектуальные умения:

- Высокий балл- полностью справляется с поставленной задачей, адекватно оценивает свою деятельность при решении ее;
- Средний балл- сомневается в способах решения поставленной задачи, не уверен в собственных возможностях;
- Низкий балл- только с помощью педагога.

4. Учебно-коммуникативные умения:

- Высокий балл - позитивное настроение, умеет договариваться с окружающими;
- Средний балл - иногда в общении с другими возникают конфликтные ситуации;
- Низкий балл - требуется контроль педагога.

5. Учебно-организационные умения:

- Высокий балл - владеет информацией в совершенстве, правила выполняет автоматически;
- Средний балл - выполняет ситуативно;
- Низкий балл - требуется контроль педагога

6. Личностные качества- уже полученные результаты заносятся из карты диагностики личностного развития.

Дистанционный модуль

Онлайн- обучение уже стало неотъемлемой частью традиционного образования, поэтому разработка дистанционного модуля является актуальным и открывает больше возможностей для реализации программы. По данному модулю возможно заниматься во время дистанционного обучения, а также обучающимся, которые не могут присутствовать на очных занятиях по каким- либо причинам. Занятия проходят в режиме онлайн и офлайн. Согласно содержанию программы, материал дистанционного модуля так же усложняется от 1-го года обучения к 3-му. Контроль происходит в форме наблюдения, опроса, тестирования. Непрерывность обучения поможет сохранить контингент обучающихся, поддерживать мотивацию к занятиям оздоровительной гимнастикой.

Для дистанционного обучения возможно использовать:

- группы объединения в мессенджерах (например, WhatsApp);
- платформы SKYPE, ZOOM, MOODLE;
- приложения Google;
- электронная почта.

Планирование дистанционного модуля «Гимнастика для здоровья» 1 года обучения

№	Содержание	Всего часов	Тео- рия	Прак- тика	Используемые ссылки
1.	Беседа с викториной «ЗОЖ и его составляющие»	2	2	-	https://youtu.be/Ipne2c/-zOIQ https://youtu.be/HTYfGCKq6wQ
2.	Комплекс ОГ с мячом, стретчинг	3	-	2	https://youtu.be/zwHq8wAi3L0 https://youtu.be/cXd8w29Z-jg
3.	Комплекс ОГ без предметов, Игра на равновесие	2	-	2	https://youtu.be/iV9QWFR7nQ0 https://youtu.be/QPN788Jx3sY
4.	Круговая тренировка. Игра на внимание.	3	-	3	https://youtu.be/D9B5QqJwH5M

5.	Комплекс ОГ с палкой (лыжная палка, черенок.), стретчинг	3	-	3	https://youtu.be/uDU5S1BtF9w https://youtu.be/2PMGq80RTr4
6.	ОФП с утяжелителями (гантели, бутылки с водой). Игра на равновесие.	3	-	3	https://youtu.be/-MH2bnr8rKI
6.	Комплекс ОГ с резинкой. Стретчинг.	2		2	https://youtu.be/cWJJP3Pto8Y https://youtu.be/2PMGq80RTr4
7.	ОФП со стулом. Игра на внимание.	2		2	https://youtu.be/IXQTTM1KIq4

**Планирование дистанционного модуля «Гимнастика для здоровья»
2 года обучения**

№	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Используемые ссылки
1.	Беседа о «Вредных привычках»	2	2	-	https://youtu.be/d8zuZ63leXo https://youtu.be/9N8yp_Im91o
2.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс ОГ с мячом. Стретчинг	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/cXd8w29Z-jg https://youtu.be/2PMGq80RTr4
3.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс ОГ без предметов. Игра на равновесие.	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/iV9QWFR7nQ0 https://youtu.be/QPN788Jx3sY
4.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Круговая тренировка. Игра на внимание.	3	-	3	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/D9B5QqJwH5M
5.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс	3	-	3	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/uDU5S1BtF9w

	ОГ с палкой (лыжная палка, черенок..). Стретчинг				https://youtu.be/2PMGq80RTr4
6.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. ОФП с утяжелителями (гантели, бутылки с водой). Игра на равновесие.	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/-MH2bnr8rKI
7.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Позы Асаны.	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/oi6a0KdTEUU

**Планирование дистанционного модуля «Гимнастика для здоровья»
3 года обучения**

№	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Используемые ссылки
1.	Презентация «Олимпийские игры»	2	2	-	https://youtu.be/--2QjrH4IfU
2.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс ОГ с мячом. Стретчинг	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/cXd8w29Z-jg https://youtu.be/2PMGq80RTr4
3.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс ОГ без предметов, Игра на равновесие	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/iV9QWFR7nQ0 https://youtu.be/QPN788Jx3sY
4.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Круговая тренировка. Игра на внимание.	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/D9B5QqJwH5M
5.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/uDU5S1BtF9w

	ОГ с палкой (лыжная палка, черенок.), стретчинг				https://youtu.be/2PMGq80RTr4
6.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. ОФП с утяжелителями (гантели, бутылки с водой). Игра на равновесие.	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/-MH2bnr8rKI
7.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Позы Асаны.	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/oi6a0KdTEUU
8.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Комплекс аэробики.	2	-	2	https://youtu.be/rxXjZapf00c https://youtu.be/VuFyF8iZicw

Программа воспитательной работы

Основная задача воспитательной работы объединения - обеспечить подрастающему поколению условия для самовыражения, саморазвития, самореализации, постоянного личностного роста.

Воспитательный процесс по программе включает в себя и воспитательную функцию занятий, и внеурочную жизнь коллектива, и общение с педагогом, и общение детей друг с другом, и целенаправленную воспитательную деятельность.

Для решения воспитательных задач составлен план мероприятий, при использовании Программы воспитания МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» и утвержденного Министерством просвещения РФ Календарного плана воспитательной работы на текущий год. Мероприятия имеют идейно-нравственное, оздоровительное, гражданско-патриотическое направления.

Реализация плана осуществляется во всех группах, исходит из интересов, интеллектуальных и физических возможностей обучающихся, а также с учетом возрастных особенностей, что обеспечивает реализацию личностно-ориентированного подхода при сохранении контингента обучающихся. Основу воспитательных мероприятий составляли принципы сохранения и укрепления здоровья и патриотическое воспитание.

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения
1	«День открытых дверей»	сентябрь
2	Фотолента «Я- спортивный Томич!»	сентябрь
3	Флешмоб ко Дню отца «Зарядка с папой»	октябрь
4	Спортивный праздник «День здоровья» среди обучающихся отделения «Оздоровительная гимнастика»	октябрь
5	Контрольное тестирование среди групп	октябрь
6	Фотоконкурс «Мама, я и спорт», посвященные Дню матери в России	ноябрь
7	Лекция с презентацией на тему «Здоровый образ жизни»	ноябрь
8	Конкурс рисунков по ПДД	ноябрь
9	Первенство по общей физической подготовке среди обучающихся отделения «Оздоровительная гимнастика»	декабрь
10	Спортивный праздник ДОО(П)Ц «Юниор» «Новогодний экспресс»	декабрь
11	Просмотр кинофильма о спорте	декабрь
12	Спортивный праздник «Быстрая скакалка»	январь
13	Сдача контрольных нормативов среди групп	январь
14	Спортивный праздник «Самые, самые...» среди групп к 23 февраля	февраль
15	Презентация с викториной «Зимние Олимпийские игры с Пекине»	февраль
16	Участие в акции «Всероссийский день зимних видов спорта» совместно с родителями (на лыжах)	февраль
17	Беседа с презентацией «Нескучный русский: О спорт, ты-мир!» к Международному дню родного языка	февраль
18	«Лыжня России- 2023»	февраль

19	Презентация на тему: «Пагубное влияние вредных привычек»	март
20	Спортивный праздник «Весенние старты»	март
21	Сдача контрольных нормативов среди групп	апрель
22	Открытое занятие для родителей	апрель
23	Всероссийские, городские конкурсы к 9 мая	апрель
24	Итоговые соревнования среди групп «Юниора» по общей физической подготовке «Со спортом по жизни»	май
25	Акция «Я помню» и др. к 9 мая	май
26	Презентация «И дети тоже победили...» к 9 мая	май
27	Доклады, рисунки на тему «Скажи Здоровому Образу Жизни- ДА!»	
28	Посещение кинотеатра	май
29	Акция «Начни лето с зарядки!»	июнь
30	Летний оздоровительный лагерь	июнь
30	Отгадывание кроссвордов, ребусов ко Дню России	июнь
31	Всероссийский «Олимпийский День»	июнь
32	Конкурс сочинений «Моя спортивная семья»	июнь

Формы работы с родителями.

Работа с родителями осуществляется в соответствии с годовым планом рабочей программы при использовании Программы воспитания МАОУ ДО ДОО(П)Ц «Юниор» и утвержденного Министерством просвещения РФ Календарного плана воспитательной работы на текущий год.

Для родителей проводится День открытых дверей в начале учебного года, собрания, консультирования по текущим вопросам, совместные соревнования, акции и посещения культурно-массовых мероприятий.

Родители задействованы в мероприятиях воспитательной программы по следующим направлениям: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, оздоровительное, учебно-познавательное.

- Участие в акции «Всероссийский день зимних видов спорта» совместно с родителями (на лыжах, коньках)
- Семейное участие в акции «Лыжня России»
- Открытое занятие для родителей
- Всероссийские, городские конкурсы к 9 мая- «Письмо солдату», «Конкурс чтецов»
- Конкурс сочинений «Моя спортивная семья»
- Поход выходного дня совместно с родителями
- «День открытых дверей»- собрание для родителей.
- Флешмоб ко Дню отца «Зарядка с папой», «Мой папа-лучший»
- Фотоконкурс «Мама, я и спорт», посвященные Дню матери в России
- (1.-на уровне учреждения ; 2.- в рамках реализации инновационного проекта «Спортивный интерес»)
- Конкурс рисунков по ПДД (семейные команды)

Реализация данного плана работы с родителями позволяет укрепить связь учреждения с семьей, повысить ответственность родителей за воспитание и обучение детей, повысить мотивацию достижений обучающихся.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой основана на упражнениях, где вдохи нужно делать в конце движения, когда грудная клетка сжата.

Тем не менее, упражнения не вызывают усталости, вентиляция легких возрастает в 5 раз. Дыхание производится во время движения, восстанавливается весь энергетический баланс человеческого организма.

Методика положительно действует на все обменные функции организма, кровоснабжение органов и систем, помогает восстановить нарушенное дыхание и укрепить сосуды. Приступать к тренировкам нужно с начальных 3-х упражнений, дважды в день, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти.

Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом.

Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Не тратьте на занятие больше, чем полчаса. Стрельникова рекомендует заниматься на протяжении всей жизни, раз в день. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 x 8).

№1–Ладшки



Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

№2 – Погончики



Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).

№3 – Насос



Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 x 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.

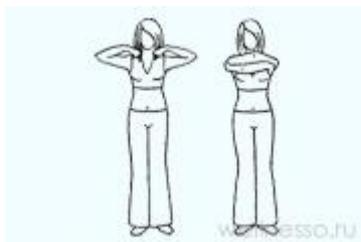
№4–Кошка



Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют

хватаяющие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии.(12x8).

№5 – Обнять плечи



В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 x 8). Если тяжело, исполняете по 4 движения.

№6–Большой маятник



Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 x 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

- Осилев первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

№7 – Повороты головой



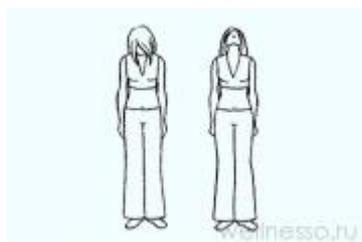
Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 x 8).

№8 – Ушки



Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами. (12x8).

№9 – Маятник головой



Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 x 8).

- При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

№10 – Перекаты



Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 x 8).

№11 – Шаги



Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. При травмах конечностей, тромбофлебитах, сердечных болезнях ноги поднимаете невысоко, делаете паузу по 10 сек.

Методические указания для гимнастики на фитбольных мячах.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, т.к за счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоноковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекция лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия. Но врачи не рекомендуют заниматься на мяче тем, у кого есть: тяжелые заболевания сердечнососудистой системы; грыжи межпозвоночных дисков; патология внутренних органов.

Общие правила при проведении гимнастики на фитболах:

- Подбирать фитбол каждому ребенку по росту для большей устойчивости ноги в опоре стопами на пол.
- Перед занятием убедиться, что поблизости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.
- Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.
- Начинать занятия с простых И.п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.
- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения. Интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебробазилярного кровообращения.

- При выполнении упражнений из И.п. лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в И.п. лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускается наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- При выполнении упражнений в положении лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.
- Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.
- Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

Комплекс упражнений на фитболах

Суставная гимнастика:

И п. – сидя на фитболе:

Шейный отдел позвоночника

1. Наклоны головы вперед до касания грудины и назад до касания затылком спины. Темп медленный.
2. Наклоны головы вправо-влево до касания ухом плеча. Темп медленный
3. Повороты головы направо-налево стараясь заглянуть за плечо. Темп медленный.

4. Маятник: голова опущена, подбородок прижат к груди - движение головы вправо-влево. Темп медленный
5. Солнечный зайчик- отвести голову назад, затылком коснуться спины повороты головы вправо-влево. Темп медленный.

Грудной и пояснично-крестцовый отделы позвоночника

1. Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний
2. Руки опущены или вытянуты в стороны, наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
3. Руки вытянуты перед грудью, повороты туловища направо-налево. Темп средний.
4. "Лестница" – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
5. Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
6. Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
7. Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола с хлопками.
8. Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Чередование динамических и статических упражнений.

Упражнения стоя:

1. Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз
2. Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
3. "Маятник". Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно "змейкой", постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп. (Ходьба по кругу на месте).

5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
6. Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
7. Катание мяча друг другу.
8. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые.
Руки в стороны
9. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
10. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.
11. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, сидя на мяче:

1. Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
2. Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
3. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения лежа на спине:

1. Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги
2. Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
3. Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног с мячом. Руками можно держаться за коврик.
4. Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.
5. Лежа на спине мяч под согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты за

головой - потянуться руками к коленям

Упражнения лежа на животе:

1. Лежа на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения лёжа на мяче, на животе:

1. "Качалочка". Стоя на коленях, перекач на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
2. Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
3. Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
4. Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
5. "Самолёт". Лёжа на животе, прямыми ногами опереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.
6. Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, поочередное движение ногами вправо-влево - "ножницы".
7. Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, поочередное движение ногами вверх-вниз "плавание".
8. Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, движение ногами одновременно вверх-вниз "дельфин".

Упражнения лёжа на спине, на мяче:

1. "Звёздочка". Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
2. Перекачаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
3. "Мостик" на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекач назад на мяче и поставить руки на пол.

Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

4. Лежа на спине, ноги вместе, руки вверх, (мяч в руках)

1–2 – наклон вперед, мяч к ногам; 3–4 – и.п.

5. Лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Сгибание и разгибание свода и разводя локти.

Скручивания на мяче вправо и влево.

И.п: ноги согнуты в коленях, голени удобно лежат на мяче, задняя поверхность бедер касается мяча.

Упражнение: покатайте фитнес-мяч вправо и влево, ноги по-прежнему лежат на мяче.

Внимание: после возвращения в исходное положение, удостоверьтесь, что вся поверхность спины лежит на полу (не прогибайтесь в пояснице).

Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза.

И.п.: согните ноги в коленях, положите подошвы ног на мяч

Упражнение: упритесь ногами в мяч, приподнимите таз, скругляя спину, до уровня лопаток. Затем медленно опускайте таз, по-прежнему округлив спину и укладывая ее на полу позвонком за позвонком.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

Вариант упражнения: выполняйте это упражнение, сгибая коленные суставы под различным углом. Подошвы ног всегда должны упираться в мяч.

Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия .

И.п.: положите руки на пол, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч.

Упражнение: поднимите таз, скругляя спину, поднимите ее вверх до уровня лопаток, напрягите мышцы бедер и ягодиц.

Вариант упражнения: поочередно поднимайте ноги вверх.

Внимание: мяч должен оставаться неподвижным.

Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление

ягодиц, мышц пресса и тазового дна.

И.п.: одна пятка лежит на мяче, другая нога вытянута вверх к потолку.

Упражнение: упираясь пяткой в мяч, приподнимите таз вверх, скругляя спину, до уровня лопаток. Затем опуститесь в исходное положение, когда вся поверхность спины лежит на полу.

Вариант 1: когда ваше тело поднято над полом, двигайте мяч вперед и назад при помощи пятки ноги.

Вариант 2: опустите поднятую ногу за головой, коснувшись пальцами ноги пола. Затем снова поднимите ее вверх к потолку

Упражнения на растягивание и релаксацию.

Упражнения выполнять с задержкой поз до 5 сек. Дыхание не задерживать, медленно переходить от одного упражнения к другому.

Упражнения, лёжа на 2 мячах, на груди и животе:

Медленные перекаты на мячах, двигаясь обеими руками - маленький мяч под грудью; большой под животом;

Упражнения, лёжа на 2 мячах, спине

Перекаты на 2 мячах с растяжкой - большой мяч под головой; маленький под поясничным отделом позвоночника;

Примерные дыхательные упражнения

Ритмичное дыхание

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе. Руки в стороны - медленный, на счёт 1-2-3-4 вдох. Быстро обхватим себя руками - медленный на счёт 1-2-3-4 выдох.

Успокаивающее дыхание

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько сможет), затем плавный выдох через нос

Подышите одной ноздрей

И.п.: сидя или лёжа на спине на фитболе туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую

ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох

"Ветер"

И.п.: лежа, сидя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

"Радуга, обними меня"

И.п.: сидя на мяче. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи

