

**Дополнительная общеобразовательная
программа
спортивно-оздоровительной направленности
по ОФП «Здоровая спина»**

Возраст обучающихся:	7-10лет
Нормативный срок обучения:	1 год
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе программы внеклассной и внешкольной работы «ОФП: коррекция осанки» Министерства Просвещения 2000 года с изменениями. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. Вид деятельности – ОФП и здоровый образ жизни.

Исправление и профилактика дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений, направленных на создание и укрепление мышечного корсета и для выработки и закрепления навыков правильной осанки.

Нарушение осанки - частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата.

Актуальность программы не теряет своей остроты, поскольку частота данного нарушения неуклонно растет. Так, в России нарушение осанки выявлено у 40-80% детей и подростков, частота искривления позвоночника за последние годы увеличилась с 3% до 10%. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для усвоения и развития основных физических качеств, двигательных навыков и функциональных способностей посредством использования основных движений и специальных упражнений. Подбор средств и методов педагогического воздействия с целью развития физических качеств у детей 7-12 лет является одной из актуальных проблем физического воспитания в современных условиях. Созданию положительного эмоционального фона способствует соблюдение дидактических принципов физического воспитания, в первую очередь уважения личности ребёнка, соответствие предлагаемых физических упражнений возможностям его организма. Между нарушениями осанки и болезнями позвоночника нет общей границы. На осанку негативно влияют неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера и смена настроения и т.д. Типично "детские" болезни позвоночника - юношеский кифоз и сколиоз - считаются системными (общими) заболеваниями.

Новизна и отличительные особенности данной программы ориентированы на то, чтобы дети приобрели определённые знания по истории и теории общей физической подготовки с направленностью на коррекцию осанки, а также основополагающие практические умения и навыки в данной сфере. В программе предусмотрено ознакомление детей с различными видами упражнений, направленных на всестороннее развитие организма, а также предметами, которые помогают в достижении поставленной цели. Дети также знакомятся с играми общего и целенаправленного характера, а также элементами аутотренинга, что помогает разнообразить занятия и делает их более интересными, развивающими физически, корригирующими, а также познавательными, расширяющими кругозор. Через данную программу ребёнок развивается, корригируется не только физически, но и всесторонне, ему прививается интерес к физическим упражнениям, он начинает понимать их пользу для собственного здоровья.

Цели и задачи.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Формы и режим занятий.

Данные занятия планируются во внеурочное время и являются прекрасным дополнением ко всем видам физкультурно-оздоровительной работе. Численность группы – от 10 до 15 человек. Занятия с каждой группой проводится 5 раз в неделю по 35 мин. Основными **средствами** являются физические упражнения. Физические упражнения оказывают разнообразное, в том числе и профилактическое действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки. **Физические упражнения - главное средство ОФК.** Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В школьной практике наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, корригирующие и ассиметричные упражнения, статические позы из системы хатха-йоги, подвижные игры. **Противопоказания** к данным занятиям могут носить лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие оздоровительные методики. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний и умений (1 час).

Теоретическая часть: Знакомство с программой. Правила ТБ на занятиях. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при

выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования о правилах выработки и сохранении правильной осанки.

2. Специальная физическая подготовка (34 часа).

2.1 Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (17 часов).

Теоретическая часть. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия.

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки.

Ходьба с предметом на голове.

Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей. Профилактика плоскостопия: ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.

Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

Комплексы № 1-5 (см. Приложение 1)

2.2 Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Стретчинг (7 часов).

Теоретическая часть. Понятие физического качества - гибкость. Понятие стретчинг.

Практическая часть. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Комплексы № 6-10 (см. Приложение 1).

2.3 Подвижные игры (4 часа).

Теоретическая часть. Что такое подвижные игры?

Практическая часть. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек», «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

2.4 Обучение правильному дыханию (3 часа).

Теоретическая часть. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практическая часть. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуи на шарик».

2.5 Аутогенная тренировка (3 часа).

Теоретическая часть. Беседа: Принцип аутогенной тренировки.

Практическая часть. В одной из трех начальных поз (поза «кучера», лежа или полулежа), поочередно практикует шесть разновидностей упражнений:

1. Упражнение «тяжесть» — на расслабление мышечного тонуса.
2. Упражнение «тепло» — на расширение сосудов кожного покрова.
3. Упражнение «пульс» — нормализуется сердцебиение.
4. Упражнение «дыхание» — вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.
5. Упражнение «солнечное сплетение» — нормализуется кровоснабжение внутренних органов.
6. Упражнение «прохладный лоб» — головная боль ослабляется и/или прекращается.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (21 час).

3.1 Развитие выносливости к умеренным нагрузкам (3 часа).

Теоретическая часть. Понятие физического качества – выносливость.

Практическая часть. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Постепенное увеличение количества пройденных на предыдущих занятиях упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Подвижные игры общего характера: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

3.2 Развитие силы (6 часов).

Теоретическая часть. Понятие физического качества – сила.

Практическая часть. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, ног, рук. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями, медболами. Круговая тренировка (упражнения на развитие силы пресса, спины, ног, рук).

Комплекс № 10-14 (см. Приложение 1)

3.3 Развитие координации движений (5 часов).

Теоретическая часть. Что такое координация движений?

Практическая часть. Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в различных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры различной направленности.

Комплекс № 15-18 (см. Приложение 1)

3.5 Упражнения для расслабления мышц (Релаксация)(7 часов).

Теоретическая часть. Беседа: для чего нужно расслабление мышц...

Практическая часть. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Комплекс № 19-20 (см. Приложение 1).

11. Проведение контрольных мероприятий:

- сгибание и разгибание рук в упоре на полу (мальчики – 10 раз), на скамейке (девочки – 10 раз);
- поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке - 8 раз;
- упражнение на гибкость – достать до пола в ИП стоя ноги на ширине плеч и продержать 5 секунд;
- упражнение: вставание на ноги из переката на спине – 8 раз.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Должны освоить: к концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей младшего школьного возраста должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов).

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Основы знаний и умений	6	6	

2	Специальная физическая подготовка (СФП)	59/64		
2.1	Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	12/14	1	11/13
2.2	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	11/14	1	10/13
2.3	Подвижные игры целенаправленного характера.	12		12
2.4	Дыхательные упражнения.	12	1	11
2.5	Аутогенная тренировка.	12	1	11
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	99		
3.2	Развитие выносливости.	25	1	24
3.3	Развитие силы.	25		25
3.4	Развитие координации движений.	25		25
3.5	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	24	1	23
4	Проведение контрольных мероприятий.	1		1
	ИТОГО	165/170	6	159/164
		165 -1 кл. 170-2-4 кл		

IV. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПЕРИОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Период обучения	Общее кол-во часов (в год)	Теория	Практика
1.	1 год обучения	165 -1 кл. 170-2-4 кл	6	159/164
	ИТОГО:	165 -1 кл. 170-2-4 кл	6	159/164

IV КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 – 3 класс

№ п/п	Кол-во часов	Практика	Теория
	Содержание занятий		
1.	1ч		Правила ТБ при проведении занятий, общие
2.	1	Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	
3.	1	Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	

4.	1	Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	
5.	1	Правильное положение тела при ходьбе.	
6.	1	Правильное положение тела при ходьбе.	
7.	1	Комплекс упражнений при ходьбе и в положение сидя	
8.	1	Комплекс упражнений при ходьбе и в положение сидя	
9.	1	Комплекс упражнений при ходьбе и в положение сидя	
10.	1	Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки».	
11.	1	Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки».	
12.	1	Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки».	
13.	1	Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки».	
14.	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить	
15.	1	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	
16.	1	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	
17.	1	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	
18.	1	Общеразвивающие упражнения для укрепления стопы	
19.	1	Общеразвивающие упражнения для укрепления стопы	
20.	1	Общеразвивающие упражнения для укрепления стопы	
21.	1	Комплекс упражнений для «осанки» и «плоскостопия».	
22.	1	Комплекс упражнений для «осанки» и «плоскостопия».	
23.	1	Комплекс упражнений для «осанки» и «плоскостопия».	
24.	1	Комплекс упражнений для «осанки» и «плоскостопия».	
25.	1	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	
26.	1	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	
27.	1	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	
28.	1	Подвижные игры целенаправленного характера.	
29.	1	Подвижные игры целенаправленного характера.	
30.	1	Подвижные игры целенаправленного характера.	
31.	1	игровые упражнения на координацию осанки, игра «Цапля»	
32.	1	игровые упражнения на координацию осанки, игра «Цапля»	
33.	1	игровые упражнения на координацию осанки, игра «Цапля»	
34.	1	Подвижные игры целенаправленного характера.	
35.	1	Подвижные игры целенаправленного характера.	
36.	1	игровые упражнения на координацию осанки игра «Пружинки»	
37.	1	игровые упражнения на координацию осанки игра «Пружинки»	
38.	1	игровые упражнения на координацию осанки игра «Пружинки»	
39.	1	Подвижные игры целенаправленного характера.	

40.	1		Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание
41.	1	Дыхательные упражнения.	
42.	1	Дыхательные упражнения.	
43.	1	Дыхательные упражнения.	
44.	1	Дыхательные упражнения.	
45.	1	Дыхательные упражнения.	
46.	1	Игра «Пятнашки с мячом»	
47.	1	Игра «Пятнашки с мячом»	
48.	1	Игра «Пятнашки с мячом»	
49.	1	Игра «Пятнашки с мячом»	
50.	1	Дыхательные упражнения.	
51.	1	Дыхательные упражнения.	
52.	1	Дыхательные упражнения.	
53.	1		Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.
54.	1	Аутогенная тренировка.	
55.	1	Аутогенная тренировка.	
56.	1	упражнения для правильной постановки стопы	
57.	1	упражнения для правильной постановки стопы	
58.	1	упражнения для правильной постановки стопы	
59.	1	Аутогенная тренировка.	
60.	1	Аутогенная тренировка.	
61.	1	Аутогенная тренировка.	
62.	1	игры с предметом.	
63.	1	игры с предметом.	
64.	1	игры с предметом.	
65.	1	Аутогенная тренировка.	
66.	1	Спортивная форма.	
67.	1	Развитие выносливости.	
68.	1	игра "Зебра"	
69.	1	игра "Зебра"	
70.	1	Развитие выносливости.	
71.	1	Развитие выносливости.	
72.	1	Развитие выносливости.	

73.	1	игра "Рыбки и акулы"	
74.	1	игра "Рыбки и акулы"	
75.	1	Развитие выносливости.	
76.	1	Развитие выносливости.	
77.	1	Развитие выносливости.	
78.	1	игра "Полоса препятствий"	
79.	1	игра "Полоса препятствий"	
80.	1	игра "Полоса препятствий"	
81.	1	Развитие выносливости.	
82.	1	Развитие выносливости.	
83.	1	игра "Морская фигура"	
84.	1	игра "Морская фигура"	
85.	1	игра "Морская фигура"	
86.	1	Развитие выносливости.	
87.	1	Развитие выносливости.	
88.	1	Развитие выносливости.	
89.	1	игра «Весёлые ножки»	
90.	1	игра «Весёлые ножки»	
91.	1	игра «Весёлые ножки»	
92.	1		Гигиенические требования о правилах выработки и сохранении правильной осанки.
93.	1	Игры: «Ходим в шляпах»	
94.	1	Игры: «Ходим в шляпах»	
95.	1	Игры: «Ходим в шляпах»	
96.	1	Развитие координации движений.	
97.	1	Развитие координации движений.	
98.	1	игра – « Слон», «Котёнок»	
99.	1	игра – « Слон», «Котёнок»	
100.	1	игра – « Слон», «Котёнок»	
101.	1	Развитие координации движений.	
102.	1	Развитие координации движений.	
103.	1	Развитие координации движений.	
104.	1	Упражнения на укрепления мышц спины.	
105.	1	Упражнения на укрепления мышц спины.	
106.	1	Упражнения на укрепления мышц спины.	

107.	1	Развитие координации движений.	
108.	1	Развитие координации движений.	
109.	1	Развитие координации движений.	
110.	1	Развитие координации движений.	
111.	1	Развитие координации движений.	
112.	1	игра –« Быстро встань в строй»	
113.	1	игра –« Быстро встань в строй»	
114.	1	игра –« Быстро встань в строй»	
115.	1	Развитие координации движений.	
116.	1	Развитие координации движений.	
117.	1	Развитие координации движений.	
118.	1		Гигиенические требования о правилах выработки и сохранении правильной осанки.
119.	1	игра –« Два и три»	
120.	1	игра –« Два и три»	
121.	1	игра –« Два и три»	
122.	1	игра –« Два и три»	
123.	1	Развитие силы.	
124.	1	Развитие силы.	
125.	1	Развитие силы.	
126.	1	Развитие силы.	
127.	1	Развитие силы.	
128.	1	Развитие силы.	
129.	1	Развитие силы.	
130.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
131.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
132.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
133.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
134.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
135.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
136.	1	Развитие силы.	
137.	1	Игра «Не урони мешочек»	
138.	1	Игра «Не урони мешочек»	
139.	1	Развитие силы.	
140.	1	Развитие силы.	

141.	1	Развитие силы.	
142.	1	Развитие силы.	
143.	1	Развитие силы.	
144.	1		Гигиенические требования о правилах выработки и сохранении правильной осанки.
145.	1	игры- «Походка гномов», «Маятник», «Пьеро»	
146.	1	игры- «Походка гномов», «Маятник», «Пьеро»	
147.	1	игры- «Походка гномов», «Маятник», «Пьеро»	
148.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
149.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
150.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
151.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
152.	1	гимнастические упражнения для коррекции осанки	
153.	1	гимнастические упражнения для коррекции осанки	
154.	1	гимнастические упражнения для коррекции осанки	
155.	1	гимнастические упражнения для коррекции осанки	
156.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
157.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
158.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
159.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
160.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
161.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
162.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
163.	1	комплекс упражнений утренней гимнастики	
164.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
165.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
166.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
167.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
168.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
169.	1	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	
170.	1	<i>Проведение контрольных мероприятий.</i>	

У. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

УІ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность
	начало	окончание	количество учебных недель
I триместр	01.09.2024	01.12.2024	12
II триместр	02.12.2024	28.02.2025	11
III триместр	01.03.2025	25.05.2025	11
Итого в учебном году			34

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

УІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания: параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения: Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек»),

«Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки: Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Данная образовательная программа предполагает создание условий для наиболее полного удовлетворения потребностей обучающихся в изучении преподаваемого предмета, в закреплении и совершенствовании приобретенных знаний и в повышении исполнительского мастерства. Для данной программы принципиально развитие творческих способностей всех обучающихся без исключения. Методика программы направлена на обеспечение индивидуализации обучения в системе дополнительного образования.

В зависимости от тематики занятий и поставленных задач используются разнообразные методы и приемы обучения: Вербальное воздействие: беседы, объяснения, пояснения, указания, инструктаж, оценка, обсуждение, убеждение. Метод обеспечения наглядности - показ педагогом; показ может быть целостным и фрагментарным.

Практический - выполнение различных заданий для освоения и закрепления пройденного материала.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: - дневник педагога, где специальными пометками (+) отмечаются успешные действия ученика на уроке; - грамоты «Лучший ученик месяца».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Друзи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
3. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
4. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
8. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
10. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861751

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025