

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА АРМАВИРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШАХМАТНАЯ ШКОЛА**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШШ г. Армавира  
от «25» мая 2023 года  
протокол № 3

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МАУ ДО СШШ  
г. Армавира

\_\_\_\_\_ Т.Г. Ургарчева

**Ургарчева Татьяна  
Григорьевна**

Подписан: Ургарчева Татьяна Григорьевна  
DN: ИНН=230214379535, СНИЛС=11947434980, E=diushsh@mail.ru, C=RU,  
S=Краснодарский край, L=г. Армавир, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШАХМАТНАЯ ШКОЛА, G=Татьяна Григорьевна, SN=Ургарчева,  
CN=Ургарчева Татьяна Григорьевна  
Основание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-08-24 14:49:29  
Foxit Reader Версия: 9.7.1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная направленности  
«Оздоровительная гимнастика»**

Уровень программы:	базовый
Срок реализации программы:	1 год по 80 ч.
Возрастная категория:	от 8 до 15 лет
Форма обучения:	очная
Вид программы:	модифицированная
Программа реализуется на основе	внебюджет
ID-номер Программы в Навигаторе:	<u>57889</u>

Составители программы:

Простякова Анастасия Сергеевна - тренер -преподаватель первой категории МАУ ДО СШШ г. Армавира.

г. Армавир, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.....</b>	<b>3-15</b>
1. Пояснительная записка.....	3-8
2. Цель и задачи программы.....	8-9
3. Содержание Программы.....	9-14
4. Планируемые результаты.....	14-15
<b>II Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....</b>	<b>25-31</b>
5. Календарный учебный график.....	16
6. Условия реализации программы.....	17
7. Формы аттестации.....	17-18
8. Оценочные материалы.....	18-19
9. Методические материалы.....	19-21
10. Список литературы.....	21-22
<b>Приложения.....</b>	<b>23-25</b>

# **БЛОК №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»**

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды лица через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В так называемых школах «нового типа»: гимназиях, лицеях – нагрузки настолько высоки, что в 5-9-х классах достоверно чаще по сравнению с массовыми школами отмечаются клинически выраженные вегето-сосудистые расстройства (19,3%, в массовых 3,8%), нейроциркуляторная дистония (10,4 и 2,9%), неврологические расстройства (14,0 и 3,2). До 80% учащихся этих школ имеют множественные и полисистемные нарушения состояния здоровья. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних

условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

1.2. Нормативно-правовые основания для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная гимнастика» (далее Программа):

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.

3. План мероприятий на 2022-2024 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённый распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка».

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

6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (2016 г.).

1.3. В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

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

1.5. 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.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), фитбол-гимнастики, хатха-йоги. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

**1.5. Участники программы:** программа ОФП (раздел – оздоровительная гимнастика для среднего школьного возраста с элементами подвижных игр), рассчитана для детей 10-15 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Учебная программа рассчитана на 2 академических часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём игру в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

### **1.6. Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

#### **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, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

• контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**1.7. Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

**БЛОК 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,  
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Формы контроля
			теоретических	практических	
<b>I</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Входной контроль
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1		Беседа
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		Игры
<b>II</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
1	Гимнастика для глаз.	4	0,5	3,5	Игры
2	Дыхательная гимнастика.	4	0,5	3,5	Игры
3	Формирование навыка правильной осанки.	12	2	10	Беседа
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	4	0,5	3,5	Игры
5	Развитие гибкости.	3	0,5	2,5	Игры
6	Упражнения в равновесии.	3	0,5	2,5	
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	1	5	Беседа
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	0,5	1,5	Игры
9	Фитбол-гимнастика.	5	1	4	Игры
10	Упражнения на расслабление.	3	1	2	Беседа
<b>III</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6	1	5	Участие в соревнованиях
2	Школа мяча.	8	1	7	Игры
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>V</b>	<b>Спортивные праздники.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Итоговый контроль
<b>Итого часов</b>		В течение года			
		<b>80</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. Основы знаний (4 часа).

#### Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

#### Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

#### Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час).

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

### II. Специальная физическая подготовка (46 часов).

#### Тема №1. Гимнастика для глаз (4 часа).

*Теория.* О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

#### Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

*Теория.* Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

*Практические занятия.* Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

### **Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (12 часов).**

*Теория.* 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 ([Приложение 1](#)).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

### **Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И. (4 часа).**

*Беседа.* «Позвоночник – ключ к здоровью».

*Практические занятия.* Упражнения игрового стретчинга ([Приложение 2](#)).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища: «мятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы ([Приложение 3](#)).

### **Тема №5. Развитие гибкости (3 часа).**

*Теория.* Физическое качество – гибкость.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

### **Тема №6. Упражнение в равновесии (3 часа).**

*Техника безопасности.*

*Практические занятия.*

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

### **Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часа).**

*Теория.* О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

*Практические занятия.*

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

### **Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (2 часа).**

*Теория.* Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

*Практические занятия.* Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

### **Тема №9. Фитбол-гимнастика (5 часов).**

*Теория.* Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

### **Тема №10. Упражнения на расслабление (3 часа).**

*Теория.* Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

*Практические занятия.* Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

## **III. Общая физическая подготовка (14 часов).**

### **Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часа).**

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практические занятия.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

### **Тема №2. Школа мяча (8 часа).**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

*Практические занятия.* Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

## **IV. Контрольные испытания (5 часа).**

*Теория.* Правила выполнения контрольных испытаний.

*Практические испытания.* Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

#### V. Спортивные праздники (9 часа).

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

#### Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкультлото». Объяснение правил игры.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.	Спортзал	Предварительный
				Теория Практика	1 1	Формирование навыка правильной осанки.	Спортзал	Текущий
				Теория Практика	1 1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Спортзал	Текущий
				Теория Практика	0,5 1,5	Гимнастика для глаз.	Спортзал	Текущий
2	Октябрь			Теория Практика	1 1	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Спортзал	Текущий
				Практика	2	Фитбол-гимнастика. Упражнения на расслабление.	Спортзал	Текущий
				Практика	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Оперативный
				Теория Практика	0,5 1,5	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по	Спортзал	Текущий

					Латохиной Л. И.		
			Теория Практика	1 1	Школа мяча.	Спортзал	Текущий
3	Ноябрь		Практика	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Участие в соревнованиях ассоциации «Олимп».	Спортзал	Оперативный
			Теория Практика	0,5 1,5	Дыхательная гимнастика.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Формирование навыка правильной осанки.	Спортзал	Текущий
			Теория Практика	0,5 1,5	Развитие гибкости. Упражнения в равновесии.	Спортзал	Текущий
4	Декабрь		Практика	2	Фитбол-гимнастика.	Спортзал	Текущий
			Теория Практика	0,5 1,5	Пальчиковая гимнастика, суставная гимнастика.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Школа мяча.	Спортзал	Текущий
5	Январь		Практика	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Участие в соревнованиях ассоциации «Олимп».	Спортзал	Оперативный
			Теория Практика	1 1	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Упражнения на расслабление.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Гимнастика для глаз.	Спортзал	Текущий
6	Февраль		Практика	2	Развитие гибкости.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Фитбол- гимнастика.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Спортивный праздник «Лыжня России».	Парк Дружбы	Оперативный
			Практика	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Текущий
7	Март		Практика	2	Основные упражнения игрового стретчинга,	Спортзал	Текущий

					игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л. И.		
			Практика	2	Дыхательная гимнастика.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Школа мяча.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Упражнения в равновесии.	Спортзал	Текущий
8	Апрель		Практика	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Упражнения на расслабление.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Школа мяча.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Текущий
9	Май		Практика	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Спортзал	Текущий
			Практика	2	Контрольные испытания.	Спортзал	Итоговый
			Практика	2	Итоговое занятие.	Спортзал	Итоговый

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Формы занятий:

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

### Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для педагога:**

- 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.

### **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. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.