

**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 2024 года
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ ДО СШШ
г. Армавира

_____ Т.Г. Ургарчева

**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>66521</u>

Составитель: Лавриненко Екатерина Михайловна, преподаватель йоги.

г. Армавир, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

**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 фитнес-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. Противостоять этому могут 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):

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (рапоржение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018 г.;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2022 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Москва. 2015. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.;

Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. №ВБ-976/04,

Уставом МАУ ДО СШЦ, лицензией и другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта.

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 повышение 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 игры 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, профилактике 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	
I	Основы знаний.	4	3	1	
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
II	Специальная физическая подготовка.	46	8	38	
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
III	Общая физическая подготовка.	14	2	12	
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6	1	5	Участие в соревнованиях
2	Школа мяча.	8	1	7	Игры
IV	Контрольные испытания.	5	1	4	
V	Спортивные праздники.	9	3	6	
	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Итоговый контроль

Итого часов	В течение года			
	80	15	57	

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», «Черепахи», «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; «маятник», 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 «поджатými» 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», «Казачьи 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 «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	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 Практи-ка	1 1	Формирование навыка правильной осанки.	Спортзал	Текущий
		Теория Практи-ка	1 1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Спортзал	Текущий
		Теория Практи-ка	0,5 1,5	Гимнастика для глаз.	Спортзал	Текущий
2	Октябрь	Теория Практи-ка	1 1	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Фитбол-гимнастика. Упражнения на расслабление.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Оперативный
		Теория Практи-ка	0,5 1,5	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л. И.	Спортзал	Текущий
		Теория Практи-ка	1 1	Школа мяча.	Спортзал	Текущий
3	Ноябрь	Практи-ка	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Участие в соревнованиях ассоциации «Олимп».	Спортзал	Оперативный
		Теория Практи-ка	0,5 1,5	Дыхательная гимнастика.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Формирование навыка правильной осанки.	Спортзал	Текущий
		Теория Практи-ка	0,5 1,5	Развитие гибкости. Упражнения в равновесии.	Спортзал	Текущий
4	Декабрь	Практи-ка	2	Фитбол-гимнастика.	Спортзал	Текущий
		Теория Практи-ка	0,5 1,5	Пальчиковая гимнастика, суставная гимнастика.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Школа мяча.	Спортзал	Текущий

5	Январь	Практи-ка	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Участие в соревнованиях ассоциации «Олимп».	Спортзал	Оперативный
		Теория Практи-ка	1 1	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Упражнения на расслабление.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Гимнастика для глаз.	Спортзал	Текущий
6	Февраль	Практи-ка	2	Развитие гибкости.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Фитбол- гимнастика.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Спортивный праздник «Лыжня России».	Парк Дружбы	Оперативный
		Практи-ка	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Текущий
7	Март	Практи-ка	2	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л. И.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Дыхательная гимнастика.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Школа мяча.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Упражнения в равновесии.	Спортзал	Текущий
8	Апрель	Практи-ка	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Упражнения на расслабление.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Школа мяча.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Формирование навыка правильной осанки	Спортзал	Текущий
9	Май	Практи-ка	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Спортзал	Текущий
		Практи-ка	2	Контрольные испытания.	Спортзал	Итоговый
		Практи-ка	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, футбол мячи, кубики, кегли).

6. Воспитание

6.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

ЦЕЛЮ воспитание учащихся по Программе является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

ЗАДАЧИ воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации Программы созданы и поддерживаются определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации Программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты

воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ воспитания обусловлены содержанием и формами реализации Программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ в Программе определены в соответствии с предметными направленностями и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

безопасного поведения;

культуры самоконтроля своего физического состояния;

стремления к соблюдению норм спортивной этики;

уважения к старшим, наставникам;
дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

6.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию:

умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, презентации проектов и исследований — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Воспитательное значение активностей детей при реализации Программы наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований и др.

6.3. Условия воспитания, анализ результатов

Программа обеспечивает условия организации деятельности детей, их активностей с учётом содержательной направленности программы и, соответственно, складывающихся в этих ситуациях особых условий воспитания в части организации воспитательной деятельности, норм взаимоотношений педагога (педагогов), других взрослых и детей, отношений педагогов и родителей (законных представителей) детей в процессе реализации программы, в том числе с учётом преимущественного права родителей (законных представителей) на воспитание своих детей перед всеми иными лицами.

Программа предполагает организацию воспитательной деятельности с детьми, имеющими особые образовательные потребности (дети с инвалидностью, с ОВЗ, из социально уязвимых групп, например, воспитанники детских домов, дети из семей мигрантов, дети-билингвы и др.). Тренеры-преподаватели применяют методы и средства решения воспитательных задач в целях установления эмоционально-положительного взаимодействия таких детей с окружающими; формирования доброжелательного отношения к детям и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений; построения воспитательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребёнка; обеспечения психолого-педагогической поддержки семей обучающихся с особыми образовательными потребностями.

К методам оценки РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ в части воспитания можно отнести:

педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения Программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

6.4. Календарный план воспитательной работы

Таблица №14

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Родительское собрание "Здоровая семейная иерархия"	Ноябрь	Беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, протокол соревнований
2.	Игровой тренинг для родителей с детьми «Наши руки не для скуки»	Январь	Беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3.	Родительское собрание совместно с детьми. Тема: «Здоровая семья – здоровый ребенок»	Март	Беседа	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, протокол соревнований

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.