



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического
совета
от «22 » августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

«22» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Оздоровительная гимнастика»
Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Постнова Татьяна Владимировна -
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2023

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная. Создана на основе авторской программы «Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки, сколиозом 1 степени и плоскостопием» (лауреат УШ Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, г. Москва). Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность программы: В настоящее время медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата. Налицо существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-школа», недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса, отсутствием у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы организуем образовательную среду на основе здоровьесберегающих технологий, научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Наилучшие условия для решения этих задач существуют в дополнительном образовании детей, где есть условия и возможность целенаправленно развиваться в этом направлении. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и воспитательных воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему

Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, не охотно посещают занятия физической культурой, что приводит к усугублению отставания в физическом развитии и ухудшению состояния здоровья. Данная программа позволяет им реализовать себя в физкультурно-спортивной деятельности, исходя из ограниченных физических и функциональных возможностей, повысить уровень физической подготовленности, укрепить опорно-двигательный аппарат и сформировать правильную осанку.

Существует дефицит типовых программ с элементами оздоровительной гимнастики для данного контингента детей, обучающихся в учреждениях дополнительного образования, поэтому разработка и реализация данной программы является актуальной.

Ежегодное увеличение числа желающих обучаться по данной программе является подтверждением востребованности, данного направления и актуальности программы в современной жизни.

Регулярные занятия физической культурой и оздоровительной гимнастикой способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера детей и подростков: воли, целеустремленности, умению преодолевать трудности, взаимопомощи, уважению к партнерам в совместной деятельности и играх, сознательной дисциплине, активности, повышению самооценки. Поэтому занятия оздоровительной гимнастикой содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков.

Реализация программы, решает не только проблему занятости детей и подростков в свободное время, но и создания значимого для них микросоциума, в котором гармонизируется эмоциональная сфера, формируются двигательные навыки, воспитываются волевые качества, приобретают бесценный опыт ЗОЖ, закладывая фундамент дальнейшего здоровья.

Данная программа ориентирована на реализацию потребностей ребенка в физкультурно - спортивной деятельности, удовлетворение познавательного интереса, обогащение двигательными навыками, приобретение компетенций здоровьесбережения и формирование навыков на уровне практического применения.

Педагогическая целесообразность программы «Оздоровительная гимнастика» состоит в том, что специально подобранные упражнения, создают неограниченные возможности для физического развития ребенка, укрепления сердечно сосудистой системы и формирования гармоничного мышечного корсета. Система мероприятий помогает эффективно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста с ослабленным здоровьем, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, мотивировать потребность в здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы

Основной метод физического воздействия, используемый в данной программе – применение корригирующих гимнастических упражнений, направленных на формирование гармоничного мышечного корсета. В программе удельный вес ОФП (общей физической подготовки) по отношению к специальным корригирующим гимнастическим упражнениям значительно выше, примерно 2:1, что позволяет достигнуть лучших результатов в физическом развитии, улучшить адаптацию ребенка к высоким физическим нагрузкам и более гармонично воздействовать на детский организм.

Глубокое убеждение автора, подтвержденное научными исследованиями и опытом работы по этой программе более 20 лет, в том, что лишь достаточный объем ОФП, постоянно увеличиваемый в процессе учебных занятий позволит достигнуть стабильных результатов в восстановлении и укреплении здоровья детей. Необходимо не только работать над формированием мышечного корсета и укреплением ослабленных мышц, а также тренировать кардиореспираторную систему, повышать общую выносливость и работоспособность ребенка.

Нагрузка должна быть субмаксимальной, чтобы вызвать в организме реакцию систем адаптации на уровне компенсации (восстановление функции) и гиперкомпенсации

(повышение функционального порога здоровья), что обосновывает продолжительность, кратность занятий и оптимальность физических нагрузок.

Принципы образовательной деятельности:

1. Вариативность: предусматривает, в зависимости от возраста, уровня физической подготовленности, пола, психоэмоциональных особенностей обучающегося, внесение изменений в план учебных занятий, по набору тренировочных средств, варьированию физической нагрузки для достижения стабильных результатов по оздоровлению детей. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.

2. Комплексность- предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, физической, психологической и специальной подготовки и педагогического контроля)

3. Преемственность: предусматривает последовательность изложения программного материала в соответствии с этапом обучения, с целью обеспечения преемственности задач, средств и методов подготовки, роста показателей уровня физической и специальной подготовленности:

- простого к сложному;

-от легкого к сложному;

-от известного к неизвестному.

-постепенное нарастание физической нагрузки в процессе учебных занятий.

Уровневая дифференциация содержания

Уровень обучения: **стартовый.**

Задача стартового уровня-стимулирование интереса к данному виду спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями и навыками оздоровительной гимнастики, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени. Мотивация личности к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к организации системы оздоровительных мероприятий, направленных на формирование гармонично развитой, стресс устойчивой личности, адаптированной к физическим и умственным нагрузкам. Комплекс оздоровительных мероприятий, используемых в программе, представляет собой соединение методик адаптивной физической культуры и педагогических подходов к воспитанию адаптированной к социуму личности, что позволяет добиться высоких результатов в оздоровлении учащихся. Внедрение в процесс обучения различных по своей направленности методик (игровых, соревновательных, круговой тренировки, сюжетно-ролевого метода, инструкторской практики), использование привлекательных современных оздоровительных фитнес технологий и элементов разных видов спорта делает занятия более привлекательными и доступными для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности.

В программе представлена система индивидуальной оценки качества освоения программного материала, обучающимися на протяжении всего периода обучения. Авторская методика оценки учащимся состояния мышечного корсета, анкетирование, тестирования состояния здоровья и уровня самооценки на протяжении всего периода обучения, позволяет оценить динамику состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и самооценки в процессе занятий.

Разработана мотивационная система оценивания результатов каждого учебного занятия (бальная система, бонусная система), что способствует повышению интереса к занятиям. Комплекс спортивно –массовых мероприятий внутри объединения способствует закреплению учебного материала, развитию у детей коммуникативных

навыков и повышению интереса к занятиям. Разработана система подведения итогов реализации программы с вручением дипломов.

Возраст учащихся 7-15 лет

Краткие возрастные особенности

Возраст 7– 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»)
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек)
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости)

Срок реализации: 1 год

Объём: 144 часа

Формы обучения – очная.

Групповые формы занятий.

Особенности набора (свободный, по показаниям здоровья)

Количество в группе: 12-15 человек, зависит от площади зала)

Вид группы (профильная), состав (постоянный).

Виды занятий: беседа, коррегирующая игра, игра сюжетно-ролевая, конкурс, наблюдение, открытое занятие, праздник, соревнование, тренировочное занятие, викторина.

Режим занятий

Год (группа)	Продолжительность занятия	Периодичность	Часов в неделю
1 год	2 ч	2 раза	4

Методы обучения:

- Словесные: объяснение, анализ, самоанализ, убеждение, поощрение.
- Наглядные: демонстрация иллюстраций, показ педагогом, показ учащимся, показ разнообразных схем, работа с дидактическим материалом.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения, тренинги, игровые, творческие, выполнение практической работы.

Инновационные

- Методы познавательной активности: частично-поисковый (эвристический), исследовательский.
- Творческие методы: сравнение, проблемный вопрос, ассоциации, игра, прогнозирование.
- Игровые методы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для гармоничного личностного развития и укрепления здоровья учащихся средствами оздоровительной гимнастики

Задачи:

образовательные

- освоение правил ТБ и профилактики травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных коррегирующих упражнений;

воспитательные

- воспитание сознательного отношения к занятиям оздоровительной гимнастикой;
- воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств, самопреодоления, дисциплинированности, трудолюбия;

развивающие

- развивать познавательные умения;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие интеллектуальных и духовно-нравственных способностей, учащихся;
- развитие двигательных навыков координации движений, гибкости, силы, выносливости.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов	Формы
---	--------------	------------------	-------

		теор	практи	всего	контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	4	Наблюдение Опрос Тест
2	Общая физическая подготовка		76	76	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (корректирующие упражнения и игры)		50	50	Наблюдение
4	Коллективно-творческая деятельность спортивно-массовые мероприятия	2	6	8	Праздник Конкурс Соревнование Открытое занятие Викторина
5	Контрольно-переводные нормативы. Тестирование мышечного корсета и уровня ОФП		6	6	Тестирование Контрольное занятие
Итого		144			

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. О предупреждении травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Физическая культура как составная часть общей культуры. Формирование представления об оздоровительной гимнастике, как дисциплине. Требования к форме, правилам поведения на занятии.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮЦ. Входной тест анкетирование состояния здоровья.

2. Общефизическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Закаливание. Общие понятия о правильном питании. Режим питания. Состав пищи: содержание белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Полезные продукты для формирования здорового позвоночника и суставов. Психологическое тестирование на определение самооценки и адаптации, учащихся к школе «Лесенка» «Дерево с человечками» Сведения о негативном влиянии вредных привычек. О вреде курения, алкоголя, наркотиков

Практика: Строевые упражнения: расчет по порядку, расчет на «первый—второй», перестроение из одной шеренги в две, повороты на месте направо и налево.

Общеразвивающие упражнения: сгибание и разгибание рук, круговые движения одной рукой, движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад), движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения), поочередные движения руками, махи ногой вперед, назад и в сторону, сгибание и разгибание ног в положении сидя, приседание и переход в стойку на коленях. Переход из положения седа в положение стоя,

скрестив ноги, наклоны туловища вперед и в стороны, общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, медболами, гимнастическими палками, резиной, на массажных ковриках.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и. п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.

2. То же с касанием пяток пальцами рук.

3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу.

4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

5. Передвижение спиной по рейке гимнастической скамейки.

6. Передвижение по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов, разложенных на ней.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.

2. Ходьба на пятках (Пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать).

4. Захватить пальцами ноги различных предметов (карандашей, ткани) рисование с помощью пальцев ног.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног шипованный мяч, лежащий на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

7. Ходьба по гимнастической палке разными способами: с разведением носков в стороны, ходьба приставным шагом, удерживая равновесие, прокатывание стопы с помощью палки, приставные шаги по палке на носках, на пятках, на середине стопы.

Легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег боком приставными шагами, бег спиной, бег змейкой.

Оздоровительная гимнастика на фитболах. Обучение правильной посадке на фитболе, освоение исходных положений, индивидуальный подбор мяча в зависимости от роста ребенка. Нагрузка дозируется определенным количеством повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, с использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений.

Подвижные игры. Малоподвижные с незначительной и умеренной физической нагрузкой: «Роботы», «Хоккей», «Подводное царство», «Тише едешь дальше будешь», игры средней подвижности «Мышеловка», «Воробы – вороны», «Переправа» и тренирующей: «Лисий хвост», «Поймать хвост дракона», «Снайперы», «Живая мишень», «Пчелы и мед», «Пятнашки», «Крокодил» игры на внимательность: «Домики», «Жёлуди.

Упражнение на развитие координационных способностей:

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

Полоса препятствий на площадке: преодоление «шипованного коврика» (ширина 1 м), подлезание под мышеловкой, ходьба по канату со сменой положения стоп, ползание по скамейке, подтягиваясь двумя руками на груди и на спине.

Развитие силовых способностей: упражнения в упорах, упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами и работа в парах с собственным весом.

Развитие выносливости: подвижные игры; круговая тренировка.

Физические упражнения прикладного характера.

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

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном крае стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полу приседе. Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом, широким шагом, с препятствиями, выпады с приставным шагом и т. д.

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

3. Специальная физическая подготовка:

Теория: Техника безопасности. Правила поведения. Техника выполнения упражнений. Исходные положения, дозирование физической нагрузки, обучение правильной терминологии и выполнению упражнений под счёт. Краткие сведения о строении организма и функциональных системах человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, тренировки сердечно-сосудистой системы и развития физических способностей. Общие понятия об ортопедическом режиме. Организация рабочего места, правильные исходные положения тела в быту, требования к обуви при плоскостопии. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Практика: Специальные корригирующие упражнения из исходного положения лёжа на животе, спине, стоя на четвереньках и коленях, с предметами (палка, мяч, гантели, эспандеры, эластичные ленты, массажёры) и без предметов.

Формирование навыка правильной осанки

Дыхательные гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений: упражнения для овладения полным дыханием; – для овладения смешанным типом дыхания; для развития носового дыхания дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.

Оздоровительные корригирующие упражнения – специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

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

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

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми лентами и эспандерами.

Растяжение и развитие подвижности позвоночника. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя): – для растягивания мышц шеи и затылка; – мышц спины и передней стенки живота; – мышц

грудной клетки; – мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; – мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.): упражнения, вытягивающие позвоночник; для растягивания мышц груди в положении сидя; упражнения в само вытяжении.

Упражнения в равновесии, направленные на тренировку вестибулярного аппарата, выполняются при умеренной площади опоры, с изменением положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске, со сменой положения рук и туловища с предметами и без предметов.

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

Упражнения на расслабление: гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.

Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы на месте: пронация, супинация, круговые движения и в ходьбе: на внешней стороне стопы, на носках, на пятках.

Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата разрабатывается на протяжении всех занятий с учетом советов врача и индивидуального отклонения здоровья ребенка, если таковое имеется. Спортивно-прикладные физические упражнения с предметами с мячом, с палкой, с обручем, направленные на развитие силы, выносливости мышц, формирующих мышечный корсет, выполняемые под счет с заданной амплитудой движений.

Игры: коррекционные, направленные на развитие таких качеств, как координация, равновесие, выносливость, реакцию: «Сложные вышибаль», «Подводное царство», «Воробы – вороны» «Поймать хвост дракона», «Пчелы и мед», «Мельница», «Крокодил», «Художник», «Карусель», игры корригирующие: «Волейбол на коленях. ест на освоение комплекса оздоровительной гимнастики № 1,2,3

4. Коллективно –творческие дела

Теория: Требования к проведению спортивно-массовых мероприятий. Понятие честная борьба, ответственность перед товарищами.

Практика: календарный праздник: «Новогодний калейдоскоп», конкурс «Лучший инструктор», спортивный праздник «Здоровые каникулы», соревнования по общей физической подготовке, викторина «Здоровый образ жизни».

5 Тестирование мышечного корсета и уровня общефизической подготовки

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика: Отжимание, пресс, экстензия, «Ласточка», поднимание и удерживание ног из исходного положения лежа на спине и животе, гибкость.

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы

Результаты	Показатели сформированности	Уровни, баллы	Формы и методы
I.Предметные (по разделам программы)			
ОФП	<p><i>Выполняет</i></p> <p>Строевые упражнения, повороты и перестроения; общеразвивающие упражнения в движении и на месте; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками ос сменой направления; движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад); движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения); сгибание и разгибание ног в положении сидя; приседание и переход в стойку на коленях; переход из положения седа в положение стоя, скрестив ноги; наклоны туловища вперед и в стороны; передвижения: на носках, на пятках, наружном крае стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полу приседе; бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом, широким шагом, с препятствиями, выпады с приставным шагом ползание, подлезание и пролезание.</p> <p>Овладел техникой гимнастики на</p>	<p>3 балла - владеет практическими умениями и навыками в полном объеме, применяет, переносит внутри предмета. Уровень владения</p> <p>2 балла - объем усвоенных умений и навыков более 1/2, уровень понимания</p> <p>1 балл - овладел менее чем 1/2 предусмотренных практических умений и навыков по предмету; уровень знания</p>	<p>Тест по правилам ТБ</p> <p>Соревнование по ОФП</p> <p>Конкурс «Лучший инструктор»,</p> <p>Спортивный праздник «Здоровые каникулы»</p> <p>опрос, открытое занятие,</p> <p>итоговые занятия, наблюдение,</p> <p>«Викторина ЗОЖ»</p> <p>анкетирование, самоанализ.</p>

	фитболах		
СФП	<p>Владеет специальными гимнастическими упражнениями по укреплению опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Выполняет специальные корригирующие упражнения из исходного положения лёжа на животе, спине, стоя на четвереньках и коленях, с предметами (палка, мяч, гантели, эспандеры, эластичные ленты, массажёры) и без предметов.</p> <p>Освоил дыхательную гимнастику по Стрельниковой А.Н.</p> <p>Сформирован навык правильной осанки.</p> <p>Освоил комплекс оздоровительной гимнастики по укреплению осанки №1,2,3.</p>	<p>3 балла - владеет практическими умениями и навыками в полном объёме, применяет, переносит внутри предмета. Уровень владения</p> <p>2 балла - объём усвоенных умений и навыков более 1/2, уровень понимания</p> <p>1 балл - овладел менее чем 1/2 предусмотренных практических умений и навыков по предмету; уровень знания</p>	<p>Конкурс «Лучший инструктор»,</p> <p>Спортивный праздник «Здоровые каникулы» опрос, открытое занятие, итоговые занятия, наблюдение, «Викторина ЗОЖ» анкетирование, тестирование, самоанализ.</p>
Контрольно-переводные нормативы Тестирование мышечного корсета Тестирование уровня ОФП	<p>Повысил уровень общей физической подготовки и освоил технику выполнения контрольных упражнений.</p> <p>Улучшил показатели тестирования мышечного корсета.</p> <p>Улучшил показатели функциональных проб с задержкой дыхания</p>	<p>3 балла - владеет практическими умениями и навыками в полном объёме показатели тестов соответствуют возрасту</p> <p>2 балла - объём усвоенных умений и навыков более 1/2, показатели тестов соответствуют возрасту</p> <p>1 балл - овладел менее чем 1/2 предусмотренных</p>	<p>Контрольное тестирование Соревнование по ОФП</p>

		практических умений и навыков по предмету; показатели тестов ниже возрастных.	
II. Метапредметные результаты			
2.1 Познавательные действия <i>обеспечивают выполнение задачи – желание учиться; формируют критическое мышление</i>	Владеет Умеет анализировать и комбинировать упражнения из разных исходных положений и выстраивать индивидуальный комплекс упражнений.	3 балла - самостоятельно выполняет, подбирает упражнения. 2 балла - педагог оказывает помощь при необходимости 1 балл - выполняет действия при помощи педагога	работа в роли инструктора творческое задание работа в парах в роли учителя тест наблюдение
2.2 Регулятивные	Умеет определять учебную цель определяет последовательность промежуточных целей, составляет план и последовательность действий; сличает способ действия и результат с эталоном; осознаёт качество и уровень освоения Готовит рабочее место к деятельности Владеет реальными навыками техники безопасности и выполняет требования правил поведения в зале, по профилактике травматизма во время занятий оздоровительной гимнастикой	3 балла - самостоятельно организует свою деятельность (план, контроль, оценка), определяет проблему и её причину, исправляет ошибки, готовит зал к конкретным учебным задачам, подбирая инвентарь, взаимодействует со взрослыми и сверстниками 2 балла – ситуативное проявление	Наблюдение опрос

		1 балл - по предложенному алгоритму и под контролем педагога	
2.3 Коммуникативные:	<p>Позитивно относится к процессу общения</p> <p>Понимает возможность различных позиций и точек зрения, уважает другую точку зрения, готов работать в паре с любым учащимся независимо от приоритетов</p> <p>Умеет слушать партнёра</p> <p>умеет договариваться</p> <p>Свободен в подаче информации, аргументации</p> <p>своей точки зрения</p>	<p>3 балла - владеет коммуникативными компетентностями в полном объёме: умеет слышать, видеть, чувствовать партнёра, осознавать его интересы, желания и продуктивно сочетать их со своими.</p> <p>2 балла – объём усвоенных умений и навыков более 1/2.</p> <p>1 балл - ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных компетентностей.</p>	Наблюдение
III. Личностные			
3.1 Интерес к занятиям	<p>Осознанно участвует в освоении программы</p> <p>Имеет интерес к новому, стремление к самоизменению</p>	<p>3 балла – интерес постоянно поддерживается самостоятельно</p> <p>2 балла - интерес периодически поддерживается ребёнком</p> <p>1 балл- интерес навязан извне</p>	Анкетирование наблюдение

3.2. Организационно-волевые качества	Способен переносить нагрузки, преодолевать трудности (терпение) активно побуждать себя к действию (воля) Контроль за своими поступками (самоконтроль)	3 балла – постоянно, самостоятельно, 2 балла - проявляет периодически 1 балл – под контролем	Наблюдение тестирование соревнование
3.3 Самооценка	Способен оценивать себя адекватно реальным достижениям	адекватная завышенная заниженная	Тесты «Лесенка», «Дерево с человечками».
3.4 Поведенческие качества	Сформированность нравственно-этических норм: доброжелательность, терпимость, установка на здоровый образ жизни, гражданская идентичность, ответственность, дисциплинированность.	3 балла - автоматически выполняет, основано на осознанном убеждении 2 балла – ситуативное проявление, периодически нарушает 1 балл – выполняет под контролем старшего	Наблюдение во время занятий, соревнований и конкурсов тест анализ ситуаций сюжетные игры
3.5 Творческая самореализация (достижения) <i>развивает креативность</i>	Участствует в конкурсах, соревнованиях и спортивных праздниках. Продуцирует собственные идеи, обрабатывает предложенные идеи.	Уровни предъявления результата: Внутри группы и ДЮЦ	Конкурс, праздник, соревнование, творческая работа

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.».
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
- «Примерная программа воспитания» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 N 2/20).
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования. МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.

Материально-техническое обеспечение

- Помещение: спортивный зал.
- Подсобные помещения: раздевалки, душ.
- Учебное оборудование: гимнастические скамейки для учащихся, шкафы для хранения инвентаря, зеркала, спортивные снаряды.
- Технические средства обучения: музыкальный центр.
- Материалы для занятий: Спортивный инвентарь (гимнастические палки, массажные коврики, мячи, медицинболы, утяжелители, кольцо для пилатеса, эспандеры, роликовые массажеры, степ платформы, фитболы, гантели); гимнастические коврики.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

-Организационное обеспечение:

- Сотрудничество с родителями
- С коллективами ДЮЦ «Звездочка»

2.2 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов журнал посещаемости;

- сводная карта результативности прохождения программы (Приложение №2);
- результаты теста овладения практическими навыками и теоретическими знаниями по программе «Оздоровительная гимнастика»

Форма подведения итогов реализации программы: открытое занятие, промежуточное и итоговое тестирование, соревнование, конкурс, викторина, тесты.

2.3

Оценочные материалы:

- Протокол соревнований
- Итоги конкурса «Лучший инструктор»
- Результаты тестирования уровня ОФП
- Результаты тестирования состояния мышечного корсета
- Результаты тестирования состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (функциональные пробы).
- Анкета состояния здоровья на начало и конец учебного года
-

2.4 Методические материалы

Педагогические технологии

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

- Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стресс образующих факторов учебно-воспитательного процесса. Доверительная, благожелательная атмосфера на занятиях, внимательное отношение к настроению и самочувствию воспитанников, уважительное отношение к друг другу, отсутствие давления на учащихся создают благоприятные условия для психологического комфорта учащихся.
- Творческий характер образовательного процесса предусматривает совместное участие педагога и учащихся в выборе подходов к осуществлению творческих задач, создание положительного эмоционального настроения на занятиях, атмосферу сотрудничества, а не конкурентной борьбы у учащихся;
- Обеспечение мотивации образовательной деятельности, реализуется за счет создания личной заинтересованности каждого ученика в результатах его деятельности на занятиях, оценка педагогом даже минимальных положительных результатов каждого ученика, использование привлекательных технологий на занятии, новизна и разнообразие в подборе методик, игр, методов ведения занятий.
- Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций, использование диагностических тестов для изучения личностных качеств обучающихся, анализ их и внесение корректировки в занятия с целью повышения самооценки, развития волевых качеств и уверенности в себе.

- Принцип целостности при освоении нового материала, достигается дидактическим подходом к подаче материала, от простого к сложному от известного к неизвестному выстраивая основополагающую базу знаний в соответствии с программой обучения.
- Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагог четко отслеживает достижение каждого воспитанника, не сравнивая детей между собой, оценивая каждого индивидуально, исходя из его базовых возможностей.
- Рациональная организация двигательной активности. Двигательная активность определяется исходя из сенситивных возрастных периодов развития физических качеств и индивидуальных особенностей ребенка, что позволяет оптимизировать процесс физического развития каждого ученика.
- Обеспечение адекватного восстановления сил, смена видов деятельности. Своевременная смена зон высокой и низкой моторной плотности позволяет избежать переутомления на учебных занятиях. Переход от монотонных часто повторяемых упражнений к эмоционально заряженным играм, позволяет снять утомление и мышечное напряжение.
- Обеспечение прочного запоминания. Системный переход от разучивания к усвоению и последовательному закреплению учебного материала позволяет получить стабильный результат в получении знаний, умений и навыков.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- психолого – педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников; сюда же относится психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;
- учебно - воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно - воспитательной работы с учащимися, просвещение их родителей.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

Работа со всей группой, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Работа в парах со сменой состава, позволяет выстроить ровные отношения со всеми участниками группы, повысить ответственность за совместный результат.

Работа по принципу дифференциации, делегирование разным детям разные полномочия: ведущий, ассистент ведущего, контролер, дежурный позволяет мотивировать творческую активность и повысить самооценку, почувствовать, что переживает каждый ребенок во время вступления в разные роли.

Групповая технология подразумевает:

- четкое планирование учебных задач;
- индивидуальное выполнение задания каждым учащимся;

- индивидуальный подход в оценке результатов занятия, исходя из различий в уровне физического развития и состояния здоровья детей, отмечая даже незначительный успех в достигнутых результатах;
- взаимообогащение учащихся в группе;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- выяснить мнение партнёра
- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

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

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия, что особенно важно для детей с отклонениями в состоянии здоровья, которые менее стресс устойчивы.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его особенностей психики, наличия определённых сложностей в общении, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

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

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

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.

2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.

3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии – известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.

2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?

3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.

4. Проведение КТД.

5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.

6. Последствие.

7.

Информационно-коммуникативные технологии

Internet используется для:

- самообразования и приобретения новой информации по оздоровительным видам деятельности. Виды тренировок. Подбор определенных упражнений для получения конкретных результатов по оздоровлению;
- быстрого обмена информацией с помощью электронной почты, соцсетей, сайта.

При реализации ДООП (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий обучения:

- Овладевают техническими средствами обучения и программами.
- Овладевают навыками самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ и т.д.
- Развивают умение работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно.
- Развивают умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.
- Развивают навык использования социальных сетей в образовательных целях.

1. Использование прикладных программ Microsoft Office:

- Microsoft Word – для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (контрольные, самостоятельные работы, тесты и т.д.); творческих работ (проекты, рефераты и т.д.).

- Microsoft Excel – представляет информацию в виде таблиц

- Microsoft Publisher – применяется для изготовления дипломов.
 - Microsoft PowerPoint – программа для оформления презентаций.
2. Программные средства для подготовки методических материалов (создание информационно-инструктирующих карточек):
- Microsoft PowerPoint
 - Microsoft Publisher
 - Paint
3. Программные средства для работы с интерактивной доской:
- Learningapps [<https://learningapps.org/>]
 - Paint
 - Microsoft PowerPoint
 - Google-презентации [<https://www.google.ru/intl/ru/slides/about/>]
4. Программы для работы в очно – заочном, заочном формате обучения (проведение конференций):
- Zoom [<https://explore.zoom.us/ru/products/meetings/>]
 - Skype [<https://www.skype.com/ru/>]
5. Программы для создания викторин:
- Quizzes [<https://quizizz.com/>]
 - Kahoot [<https://kahoot.it/>]
 - Learnis / [<https://www.learnis.ru/>]
6. Программы для оформления контрольно-оценочных материалов:
- Quizzes [<https://quizizz.com/>]
7. Программные средства, для обеспечения обратной связи и обмена информацией:
- WhatsApp [<https://web.whatsapp.com/>]
 - Телеграмм [<https://web.telegram.org/k/>]
 - ВК [<https://vk.com/feed>]
 - Mail.ru [<https://mail.ru/>]

Алгоритм занятия

Этапы:

- Организационный – Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.
- Подготовительный – Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся
- Основной – Усвоение новых знаний и способов действий, закрепление и их применение, обобщение и систематизация.
- Контрольный – Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий через контрольные упражнения
- Итоговый – Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы
- Рефлексивный – Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

Методическое оснащение

Методический материал:

- учебные пособия, журналы, книги;
- разработки занятий, сценарии праздников, программы модулей, индивидуальные планы, календарный план воспитательной работы (см. Приложение № 3);
- тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, игр, методическое руководство, методическое описание, методические рекомендации, методические указания, методическая инструкция;
- аннотация, бюллетень, информационно-методический сборник, статья, реферат, доклад, тезисы выступлений на конференции и др.

Дидактический материал:

- схематический или символический (таблицы, схемы);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.);

3.1 Список литературы

1. В.Л.Епифанов, Г.Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и врачебный контроль». М.1990г.
2. М.И.Фонарев «Справочник по лечебной физкультуре» М. 1983г.
3. Л.А.Бородач, Р.Д.Назарова «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков». М.1988г.
4. Т.С.Кривоногова, А.А.Матвеева, Р.А.Шифанова, Г.А.Ландарина «Физическая реабилитация детей с нарушением осанки», Томск 2000г.
5. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров « Развивающая педагогика оздоровления», Москва 2000 г.
6. А. А. Потапчук, М. Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений». - СПб.: Речь, 2001.
7. Г.В.Каштанова «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».М.: АРКТИ,2006
8. И.М. Степанова «Физическая реабилитация детей для младшего школьного возраста с использованием мячей большого диаметра. //ЛФК для дошкольников и младших школьников №1 ,2004
9. Сидоров С.П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом. – М., 2008.
10. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры. - М. Советский спорт, 2004.
11. Котешева И.К.Оздоровительная методика при Сколиозе. — М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002 — 240 с.
12. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М. Гэотар-мед. 2002.
13. Полеся Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей. - К.: Здоров'я, 1990
14. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей : учебник для вузов / отв. ред. Л. В. Байбородова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020.– 363 с. – ISBN 978-5-534-06557-2.

15. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] /Т. В. Ахутина // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21-28.
16.

Список литературы рекомендованной для детей и родителей:

1. А. А. Потапчук, «Лечебные игры и упражнения для детей». - СПб.: Речь, 2007.
2. Иванова В.Г. «Оздоровительная гимнастика на фитболах» М.:Чистые пруды,2009
3. Т.В.Левченкова, Рекомендации по оздоровительной гимнастике на специальных мячах для детей, М.:Аконит,1995.
4. М.Д. Рика, В.К. Волотченко, С.С.Волкова «Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе» М. 1988г.
5. О.А.Ломова «Лестница ведущая к здоровью» М.2003г.

Сайты интернета:

1. ndv-school.narod.ru/Ctranca/ppt/Rod_sobr.doc
2. <http://len-kulikova200.ucoz.ru/load/10-1-0-46>

Теория:. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Закаливание. Общие понятия о правильном питании. Режим питания. Состав пищи: содержание белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Полезные продукты для формирования здорового позвоночника и суставов. Психологическое тестирование на определение самооценки и адаптации, учащихся к школе «Лесенка» «Дерево с человечками» Сведения о негативном влиянии вредных привычек. О вреде курения, алкоголя, наркотиков

Календарный учебный график

№	Срок	Раздел, тема	Часы
1	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Теория: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. О предупреждении травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Физическая культура как составная часть общей культуры. Формирование представления об оздоровительной гимнастике, как дисциплине. Требования к форме, правилам поведения на занятии. Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮЦ. Входной тест анкетирование состояния здоровья.	2
		Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Упражнения на развитие мышц разгибателей спины, косых мышц живота, упражнения на снятие мышечного напряжения после нагрузки (стретчинг). Игры на сближение, на координацию.	7
		Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Краткие сведения о технике выполнения упражнений. Исходные положения, дозирование нагрузки, обучение правильной терминологии и выполнению упражнений под счёт. Практика: Упражнения направлены на развитие силы и выносливости мышц, участвующих в формировании мышечного корсета. Обучение упражнениям для профилактики и исправления плоскостопия. Элементы силовой подготовки. Обучение правильной постановке стоп. Пальчиковая гимнастика. Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики №1 Игры на укрепления мышц разгибателей спины.	5
		Входное тестирование мышечного корсета Входное тестирование уровня общефизической подготовленности.	2
			16

2	Октябрь	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Сведения о строении опорно-двигательного аппарата. Психологическое входное тестирование самооценки учащихся тест «Дерево с человечками», «Лесенка»</p> <p>Практика: Общеразвивающие упражнения с мячом на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Упражнения на развитие носового дыхания изучение комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Упражнения для мышц, приводящих лопатки. Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей. Упражнения с мячами на координацию. Челночный бег. Эстафеты с мячами.</p>	10
		<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Формирование знаний о факторах формирующих правильную осанку и ортопедическом режиме. Виды осанки.</p> <p>Практика: Освоение комплекса оздоровительной гимнастики №1, силовые упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения на развитие подвижности плечевых суставов и раскрытие грудной клетки. Стретчинг для мышц плечевого пояса и шеи.</p>	8
			18
3	ноябрь	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, стопами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Закаливание.</p> <p>Практика: Общеразвивающие упражнения с палками на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Освоение комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для укрепления мышц бедра и голени. Стретчинг для мышц передней поверхности бедра и ахиллова сухожилия. Упражнения для укрепления мышц нижних конечностей. Упражнения с палками на координацию. Игры с мячом.</p>	9

		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Общие понятия об ортопедическом режиме. Организация рабочего места, правильные исходные положения тела в быту, требования к обуви при плоскостопии. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. Практика: Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики №1. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости мышц, сгибателей туловища. Обучение упражнениям с палкой для профилактики и исправления плоскостопия. Элементы силовой подготовки. Стретчинг для мышц нижних конечностей, упражнения по выравниванию положения таза. Игры на снятие эмоционального напряжения. Тест на освоение комплекса №1, Тест на освоение дыхательной гимнастики по Стрельниковой</p>	7
		Коллективные творческие дела: Спортивный праздник «Здоровые каникулы»	2
			18
4	декабрь	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Общие понятия о правильном питании. Режим питания. Состав пищи: содержание белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Полезные продукты для формирования здорового позвоночника и суставов. Практика: Общеразвивающие упражнения с мячом палками на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Закрепление комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Общеразвивающие упражнения с партнером для укрепления мышц спины и пресса. Работа в парах на развитие гибкости позвоночника. Упражнения: ползание, подлезание, подтягивание на руках из исходного положения лёжа на животе. Силовая для мышц плечевого пояса. Игры на развитие выносливости «Крокодил», «Карусель».</p>	8
		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики №2. Упражнения на развитие выносливости мышц разгибателей спины. Круговая силовая тренировка. Упражнения для ног на формирования свода стопы. Подводящие упражнения для развития гибкости. Разучивание упражнений из йоги.</p>	5
		<p>Промежуточное тестирование мышечного корсета Промежуточное тестирование уровня ОФП</p>	1

		Коллективные творческие дела: соревнования «Новогодний калейдоскоп»	2
			16
5	Январь	Теория. Инструктаж по ТБ. О предупреждении травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮОЦ.	2
		Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Общеразвивающие упражнения с эспандером для укрепления мышц верхних и нижних конечностей. Обучение спиральной гимнастике для рук. Упражнения на развитие координации. Бег по залу в разных направлениях (лицом, спиной, боком, повороты по свистку). Силовая подготовка из исходного положения лёжа на животе, спине. Силовая подготовка для мышц плечевого пояса, сгибателей туловища. Йога для укрепления позвоночника.	6
		Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Самоконтроль. Диагностика нарушений осанки Практика: Освоение комплекса оздоровительной гимнастики №2. Упражнения на развитие выносливости мышц разгибателей спины и плечевого пояса с медболами. Круговая силовая тренировка. Силовые упражнения для нижних конечностей широкие приседания, отведения из исходного положения лёжа на животе. приседания с эспандером. Разучивание элементов оздоровительной гимнастики на фитболах.	6
			14
		Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Сведения о негативном влиянии вредных привычек. О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Практика: Общеразвивающие упражнения с мячом и палкой на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Эстафеты на развитие силы и выносливости мышц спины с мячом. Работа в парах с мячом и гимнастической палкой. Ролевая работа в парах учитель-ученик для закрепления техники выполнения упражнений.	8

		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики № 2. Введение в занятия сложно координационных упражнений. Партерная гимнастика для мышц спины и нижних конечностей. Освоение элементов оздоровительной гимнастики на фитболах. Тест на освоение комплекса оздоровительной гимнастики № 2 Игры коррекционные, направленные на развитие таких качеств, как координация, равновесие: «Подводное царство», «Воробьи – вороны» «Пчелы и мед», «Мельница», «Художник»,</p>	6
		Коллективные творческие дела: Викторина «Здоровый образ жизни»	2
			16
7	март	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Общеразвивающие упражнения с палкой на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Полоса препятствий: преодоление «шипованного коврика», подлезание под мышеловкой, ходьба по канату со сменой положения стоп, скольжение по скамейке, подтягиваясь двумя руками на груди и на спине. Упражнения с предметами (обручами, палками, эспандерами, в упорах). Подвижные спортивные игры.</p>	8
		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики № 3. Упражнения в равновесии выполняются на скамейке, с изменением положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах, перешагивании предметов. Упражнения на растяжение передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области. Гимнастика для мышц шеи по Шишонину А.Ю.</p>	6
		Коллективные творческие дела: Конкурс «Лучший инструктор»	2
			16
8	апрель	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Психологическое констатирующее тестирование самооценки учащихся тест «Дерево с человечками», «Лесенка». Практика: Общеразвивающие упражнения с предметами на крупные и средние группы мышц, в</p>	9

		<p>движении и на месте. на Упражнение в парах на сопротивление. Упражнения: метание в цель, подача мяча партнеру от груди, из-за головы, спиной. Ведение мяча, набивание теннисного мяча.</p>	
		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Освоение комплекса оздоровительной гимнастики № 3. Индивидуальные корректирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения на растяжение и развитие подвижности позвоночника для растягивания мышц шеи и затылка, мышц спины и передней стенки живота, мышц грудной клетки, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища, мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание), упражнения, вытягивающие позвоночник, для растягивания мышц груди в положении сидя, упражнения в само вытяжении. Упражнения на расслабление с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.</p>	7
			16
9	май	<p>Общая физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Анкетирование состояния здоровья по итогам учебного года. Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения на подвижность суставов верхних и нижних конечностей с максимальной амплитудой. Подвижные игры на развитие координации «Переправа», «Лисий хвост».</p>	7
		<p>Специальная физическая подготовка Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Практика: Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики № 3. Упражнения на выносливость мышц разгибателей спины и сгибателей туловища. Игры на развитие координации, выносливости: «Сложные вышибалы», «Поймать хвост дракона», «Волейбол на коленях»</p>	5
		Контрольное тестирование мышечного корсета Сдача контрольных нормативов по ОФП	2
			14
		Итого:	144

Календарный план воспитательной работы

Дата	Воспитательное мероприятие	Предполагаемый результат
сентябрь	Модуль «Ключевые дела. Традиции» Беседа о традициях ДЮЦ «Звездочка». Знакомство с объединениями. Экскурсия по ДЮЦ. Правила поведения в учреждении.	Формирование уважительного отношения к истории учреждения и коллективу ДЮЦ «Звездочка».
сентябрь	Модуль «Учебное занятие» Структура учебного занятия. Виды занятия. Требования к проведению занятий, форме. Правила поведения на занятиях.	Создание благоприятных безопасных условий во время проведения учебных занятий.
Февраль	Беседа о негативном влиянии вредных привычек. О вреде курения, алкоголя, наркотиков.	Формирование навыков ЗОЖ
Модуль «Работа с родителями» (родительские собрания, консультации врача.)		
сентябрь-октябрь май	Знакомство с родителями. Содержание занятий оздоровительной гимнастикой. Специфика занятий. Сведения о профилактике дефектов осанки. Информация о соблюдении ортопедического режима. Правила поведения на занятиях. Ответы на вопросы.	Объединение усилий педагога и родителей в создании безопасных условий оздоровления детей. Мобилизация совместных усилий по достижению максимальных результатов от посещения занятий оздоровительной гимнастикой

Ориентировочные показатели состояния мышечного корсета у детей 7-15 лет

<i>Пол</i>	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек</i>	<i>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</i>	<i>Удержание спины в положении экстензии в позе «ласточка», мин.</i>
7лет			
<i>Юноши</i>	<i>13-20</i>	<i>12-21</i>	<i>2</i>
<i>Девушки</i>	<i>12-18</i>	<i>7-11</i>	<i>2</i>
8лет			
<i>Юноши</i>	<i>16-24</i>	<i>14-25</i>	<i>2-3</i>
<i>Девушки</i>	<i>14-21</i>	<i>7-14</i>	<i>2-3</i>
9лет2-3			
<i>Юноши</i>	<i>18-27</i>	<i>16-28</i>	<i>2-3</i>
<i>Девушки</i>	<i>15-24</i>	<i>8-15</i>	<i>2-3</i>
10лет			
<i>Юноши</i>	<i>18-28</i>	<i>16-28</i>	<i>2-3</i>
<i>Девушки</i>	<i>17-25</i>	<i>9-16</i>	<i>2-3</i>
11лет			
<i>Юноши</i>	<i>19-30</i>	<i>17-30</i>	<i>3 -4</i>
<i>Девушки</i>	<i>18-28</i>	<i>10-19</i>	<i>3 -4</i>
12лет			
<i>Юноши</i>	<i>21-34</i>	<i>18-32</i>	<i>3 -4</i>
<i>Девушки</i>	<i>20-31</i>	<i>12-19</i>	<i>3 -4</i>
13лет			
<i>Юноши</i>	<i>21-34</i>	<i>19-35</i>	<i>3 -4</i>
<i>Девушки</i>	<i>20-31</i>	<i>14-21</i>	<i>3 -4</i>
14лет			
<i>Юноши</i>	<i>22-36</i>	<i>21-38</i>	<i>3-5</i>
<i>Девушки</i>	<i>21-32</i>	<i>15-22</i>	<i>3-5</i>
15лет			
<i>Юноши</i>	<i>22-36</i>	<i>23-41</i>	<i>3-5</i>
<i>Девушки</i>	<i>21-32</i>	<i>16-24</i>	<i>3-5</i>

Комплекс оздоровительной гимнастики(ОГ) №1 для детей школьного возраста.

Статические упражнения:

Встать к стенке, прижав пятки, голени ягодицы, лопатки, голову. Удерживаем правильную позу 5сек, 10 сек.

Упражнения в ходьбе:

1. На каждый шаг движения двумя руками вверх, вниз (1 круг);
2. Упражнение - попеременный одношажный ход, высоко поднимая прямые руки (1 круг);
3. Упражнение - ходьба на носочках с поднятыми вверх руками (1 круг);
4. Упражнение - ходьба на пятках, руки в замок на затылке, локти отведены в стороны (1 круг);
5. Упражнение - ходьба в полу приседе с постепенно изменяющейся глубиной приседа и скоростью движения (1 круг);
6. Упражнение - ходьба с за хлестом, руки в замок на ягодицах, плечи развести, лопатки соединить (1 круг);
7. Упражнение - ходьба с высоким подниманием бедра, прямые руки в замок, вытянутые вперед на уровне груди (1 круг);
8. Приставные шаги - чередовать: лицом в круг, спиной в круг, спиной по ходу движения, со сменой направления движения по сигналу (хлопка, свистка, слова) (3 круга);

Упражнения из исходного положения стоя:

- 1) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;
на счет 1- боковой наклон головы, к правому плечу, сохраняя вертикальное положение головы;
на счет 2- исходное положение;
на счет 3- боковой наклон головы, к левому плечу, сохраняя вертикальное положение головы;
на счет 4 - исходное положение.

Примечание: Выполняется медленно.

- 2) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;
на счет 1- плечи медленно тянем на встречу друг другу,
на счет 2- плечи медленно разводим, соединяя лопатки;
- 3) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;
на счет 1- плечи медленно поднимаем вверх, дотягиваясь ими до ушей;
на счет 2- плечи медленно опускаем, расслабляя.
- 4) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;
на счет 1- медленный наклон головы вперед, стремясь подбородком к груди;
на счет 2- исходное положение;
на счет 3- медленный наклон головы назад, без запрокидывания головы;
на счет 4 - исходное положение;
- 5) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища*, спина прямая;
на счет 1- отведение прямых рук вверх *с одновременным на отведение поочередно правой и левой прямой ноги назад, с установкой на носочек.
на счет 2- исходное положение;
Выполнить (8 -10 раз);
- 4) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх*, спина прямая;
на счет 1- боковые отведения туловища вправо с одновременным отведением левой прямой ноги влево с установкой на носочек
на счет 2- исходное положение;

на счет 3- боковые отведения туловища влево с одновременным отведением правой прямой ноги вправо с установкой на носочек;

на счет 4 - исходное положение

Выполнить (6-8 раз);

5) Упражнения И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища*, спина прямая;

на счет 1- становимся на носочки руки вверх;

на счет 2 - становимся на пятки, кисти на затылок;

на счет 3 - тоже, что и на счет 1;

на счет 4 - исходное положение

Выполнить 6-8 раз;

5) И.П. – то же, мяч в правой руке.

на счет 1- Перехваты мяча прямыми руками над головой;

на счет 2 - Перехваты мяча прямыми руками под правой и согнутой в колене ногой над головой

на счет 3 - тоже, что и на счет 1;

на счет 4 Перехваты мяча прямыми руками под левой согнутой в колене ногой

Примечание: спина во время выполнения упражнения – прямая;

Выполнить 6-8 раз;

Разучиваем упражнение без мяча.

7) И.П. – то же, мяч в правой руке.

на счет 1- Перехваты мяча прямыми руками перед грудью;

на счет 2 - Перехваты мяча прямыми руками за спиной, на уровне ягодиц,

Примечание: спина во время выполнения упражнения – прямая;

Выполнить 6-8 раз;

Разучиваем упражнение без мяча.

Выполнить (6-8 раз)

Упражнения из исходного положения, лежа на животе:

1) Само вытяжение из и. п. лежа на животе. Все движения выполняются на выдохе, не отрывая конечностей от пола.

Медленно тянемся руками вверх поочередно правой, левой, двумя.

То же самое движение осуществляем ногами.

Затем тянемся противоположной правой ногой вниз, а левой рукой вверх. То же движение выполняем противоположной рукой и ногой;

Медленно тянемся руками вверх, а ногами вниз;

1) И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

на счет 1- приподнять прямые руки и ноги;

на счет 2- развести руки и ноги в стороны;

на счет 3- соединить руки и ноги;

на счет 4- и. п.

Выполнить (6-8 раз);

2) И.П. лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед. Перехваты **прямыми** руками мяча спереди перед грудью и сзади на уровне ягодиц, грудь на вису;

Выполнить (6-8 раз); Разучиваем упражнение без мяча

3) И.П. лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед.

на счет 1- приподнять руки и ноги;

на счет 2- руки с мячом на затылок, а ноги в стороны;

на счет 3- руки вытянуть вперед и соединить ноги;

на счет 4- и. п.

Выполнить (6-8 раз); Разучиваем упражнение без мяча;

4) И.П. лежа на животе, руки *вытянуты вперед.

на счет 1- приподнять руки и ноги;

на счет 2- руки на затылок, а ноги согнуть в коленях, колени на вису;

на счет 3- руки вытянуть вперед и выпрямить ноги;

на счет 4- и. п.

Выполнить (6-8 раз)

Упражнения из и. п. лежа на спине:

1) Само вытяжение из и. п. лежа на спине. Все движения выполняются на выдохе, не отрывая конечностей от пола. Медленно тянемся руками вверх поочередно правой, левой, двумя. То же самое движение осуществляем ногами.

Затем тянемся противоположной правой ногой вниз, а левой рукой вверх. То же движение выполняем противоположной рукой и ногой;

Медленно тянемся руками вверх, а ногами вниз;

2) И. П. лежа на спине, руки вытянуты вверх над головой, ноги вместе. Касание противоположной левой рукой колена правой ноги и возвращение в и. п.

Выполнить (6-8 раз);

3) И.п. лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх над головой, ноги вместе.

на счет 1 - перехваты прямыми руками мяча под правой ногой;

на счет 2 - и. п.

на счет 3- перехваты прямыми руками мяча под левой ногой;

на счет 4- и. п.

Разучиваем упражнение без мяча;

Выполнить (6-8 раз);

Примечание. Упражнение выполняется прямыми руками и ногами с касанием пола мячом над головой.

4) И.П. лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх над головой, ноги согнуты в коленях, туловище приподнято, опора на плечи и стопы. Перехваты мяча прямыми руками под туловищем и над головой, касаясь мячом пола;

Выполнить (6-8 раз);

5) И.П. лежа на спине, руки в замок на затылке, ноги согнуты в коленях. Мяч удерживается между колен,

6) Сжимаем колени, удерживая мяч на 3(6-8) счетов, затем расслабляем ноги в течение 4-5 сек. Преподаватель пытается отобрать мяч у детей, которые плохо его удерживают.

Выполнить (6-8 раз);

6. Упражнения из и. п. стоя на четвереньках:

1) «Кошечка» прогнуть спину дугой вверх, посмотрев на свои колени, слегка потянувшись вперед руками, а назад ягодицами;

2) «Собачка» прогнуть спину дугой вниз, посмотрев прямо перед собой;

3) «Самолет» стоя на четвереньках вытянуть правую ногу и левую руку, удерживая спину и конечности горизонтально несколько сек (до 30 сек). Затем поменять положение конечностей на противоположное;

4). И.П.- Стоя на коленях, спина прямая.

Отклонения туловища назад из и. п. стоя на коленях, удерживая спину прямой

Выполнить (6-8 раз);

5). И.П. стоя на коленях, руки на груди. Боковые приседания вправо и влево, не касаясь ягодицами пяток и не помогая руками.

Примечание.

Обязательно проверяем правильность исходного положения.

Стоя ребенок должен стоять прямо, с опорой на обе ноги.

Лежа ребенок должен лежать прямо, так что бы руки, голова, ноги составляли одну прямую линию.

Разучиваем упражнения, не используя предметы. После того как упражнения дети начали выполнять правильно, вводим мяч (комплекс ОГ №2), а затем палку(комплекс ОГ №3), в упражнения с пометкой *.

Система стимулирования «Bonus»

Очень важно при подведении итогов занятий каждому ученику дать оценку его работы и объяснить, каких успехов достиг он «лично» на этом занятии.

Мною введена система «Bonus», когда за каждое дополнительное усилие в преодолении **своих** трудностей, неудач в выполнении упражнений ребенок получает очки. Каждого ребенка необходимо ориентировать на доступный именно для **него** результат, исходя из **его** индивидуальных возможностей.

У детей, занимающихся с удовольствием значительно выше эффект от занятий. что позволяет достигнуть стабильных и высоких результатов.

Вид деятельности	Количество очков
За правильное выполнение упражнений	10
За упражнение, выполненное впервые	20
За самостоятельно выполненное упражнение со слов педагога без показа	50
За выполнение упражнения, которое ранее вызывало трудности	50
Улучшение показателей контрольных нормативов	100
Лучший результат контрольных нормативов в группе	100
Увеличение времени задержки дыхания	100
Работа инструктора в течение всего занятия	1000
В игре оговаривается количество очков, согласно правилам	Согласно правилам
Самостоятельное воспроизведения комплекса упражнений из одного исходного положения: стоя, в ходьбе, лежа на груди, лежа на спине, стоя на четвереньках	50 за каждое упражнение
Самостоятельное составление комплекса упражнений, согласно заданию педагога	50 за каждое упражнение

В конце каждого занятия ребенок получает заработанные им очки, которые суммируются и обмениваются на 100 и 1000 очковые карточки. В конце учебного года очки суммируются и подводятся итоги занятий с вручением дипломов 1ой, 2ой и 3ей степени за успешное освоение комплекса ОГ и хорошие или отличные результаты в ОФП.

Сценарий спортивного праздника «Здоровые каникулы»

Пояснительная записка

Представленная методическая разработка, сценарий спортивного праздника «Здоровые каникулы», реализуется в рамках программы «Оздоровительная гимнастика»

Цель – формирование системного восприятия занятий оздоровительной гимнастикой, как элемента системы здоровья сбережения и эмоционального отношения к своему здоровью.

Задачи проведения мероприятия:

- оценка освоения обучающимися теоретической части образовательной программы;
- мотивация воспитанников к осознанному отношению к занятиям оздоровительной гимнастикой;
- оптимизация и вариативность учебного процесса.

Участники праздника воспитанники групп оздоровительной гимнастики 1ого года обучения. Спортивный праздник проводится в осенние каникулы, согласно положению.

В организации праздника и в подведении итогов участвуют старшие воспитанники отделения оздоровительной гимнастики, что обеспечивает преемственность среди обучающихся разных возрастных групп. Учитывая, что дети в группах оздоровительной гимнастики имеют изначально, более низкие показатели в физическом развитии и не участвуют в спортивных соревнованиях, как их сверстники, спортивные мероприятия позволяют обучающимся повысить уровень самооценки, реализовать себя в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данное методическое пособие может быть использовано педагогами дополнительного образования и учителями, занимающимися с детьми оздоровительной деятельностью в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Сценарий

проведения спортивного праздника для воспитанников отделения оздоровительной гимнастики «Здоровые каникулы»

I. Организационный этап.

Знакомство участников с программой и правилами спортивного праздника.

Преподаватель приглашает детей в зал и знакомит детей с программой проведения праздника:

1. Викторина по теме ЗОЖ (здорового образа жизни).
2. Пословицы по теме ЗОЖ.
3. Загадки по теме ЗОЖ.
4. Кроссворд по теме ЗОЖ.
5. Конкурс среди воспитанников на лучшее освоение комплекса О.Г. (оздоровительной гимнастики).
6. Подведение итогов.

II. Викторина по ЗОЖ (здоровый образ жизни).

Ведущий объявляет правила проведения викторины.

Ведущий: ребята, выслушав вопрос, когда будете готовы, запишите ответ в графу, соответственно номеру вопроса.

За каждый правильный ответ участник получает 2 балла. Итак, приступаем к ответам на вопросы викторины.

1. **Что такое здоровье?**

Ответ: состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы или правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

2. Какие правила здорового образа жизни вы знаете?

Ответ:

- регулярные физические упражнения, направленные на укрепление осанки и сердечно - сосудистой системы;
- рациональное питание;
- соблюдение правильного режима дня;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание организма;
- позитивное отношение к окружающему миру и к себе.

3. Что такое режим дня?

Ответ: продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

4. Для чего нужно соблюдать режим дня?

Ответ: при соблюдении правильного режима дня, вырабатываются условные рефлексy, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, что помогает легко переключаться из одного состояния в другое. Кроме этого, чёткий режим помогает правильно сбалансировать работу и отдых, нормализует работу органов пищеварения и нервной системы, что очень важно для здоровья.

5. Сколько часов должен спать ребёнок в вашем возрасте?

Ответ: выбрать правильный вариант.

- не менее 8-9 ч.;
- не менее 9-10 ч. (правильный ответ);
- не менее 7-8ч.

6. Во сколько вы должны ложиться спать?

Ответ: выбрать правильный вариант.

- в 10ч.;
- в 11 ч.;
- в 12 ч.,
- как получится.

7. Сколько раз в день рекомендуется питаться?

Ответ: выбрать правильный вариант.

- четыре-пять раз в день (правильный ответ);
- три раза в день;
- два раза в день.

8. Для чего нужна пища?

Ответ: для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.

9. Что должен включать в себя полезный завтрак?

Ответ: салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.

10.

Есть одно и в то же время хорошо или плохо?

Ответ: хорошо.

11.

Какие вещества необходимы человеку для питания?

Какие вещества необходимы человеку для

Ответ: жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.

12.

Какие витамины вы знаете?

Ответ: Витамины А, В1, В6, В12, С, D, Е, F, Р, Н.

13.

Назовите главный источник большинства витаминов.

Назовите главный источник большинства

Ответ: фрукты, ягоды, овощи, мясо, рыба.

14. **Выберете, какие продукты вы должны употреблять в пищу чтобы сохранить здоровье позвоночника?**

Ответ: рыбу, молочные продукты, холодец, булочки, газированную воду, кока-колу, Чупа-чупса, фрукты, овощи, кондитерские изделия с консервантами и заменителями вкуса (правильный ответ выделен).

15. **Что такое личная гигиена?**

Ответ: совокупность правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

16. **Правила личной гигиены включают:**

Ответ:

- гигиена тела;
- гигиена волос;
- гигиена полости рта;
- гигиена спального места;
- гигиена нательного белья и одежды и обуви;
- гигиена питания

17. **Назовите 5 причин почему полезно заниматься физической культурой**

Ответ: физические упражнения:

- укрепляют костно-мышечный корсет, что способствует формированию хорошей осанки и фигуры;
- повышают сопротивляемость болезням, укрепляют иммунную систему;
- снимают стресс;
- улучшают деятельность мозга;
- укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;
- снимают усталость и нервное напряжение;
- способствуют пищеварению.

18. **Что такое осанка?**

Ответ: осанка — это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается.

19. **Пять точек соприкосновения с вертикальной поверхностью для проверки осанки?**

Ответ: голова, плечи, ягодицы, голень, пятки.

20. **Какие мышцы участвуют в формировании осанки?**

Ответ: мышцы спины, живота, грудной клетки, шеи, нижних и верхних конечностей.

21. **Какие мышцы участвуют в разгибании туловища?**

Ответ: мышцы спины.

22. **Какие мышцы участвуют в сгибании туловища?**

Ответ: мышцы живота.

23. **Что такое исходное положение?**

Ответ: положение туловища, из которого начинают выполнение упражнений.

24. **Какие виды исходных положений вы знаете?**

Ответ: стоя, лёжа на спине, лёжа на животе, стоя на четвереньках, сидя.

25. **Из какого исходного положения выполняются упражнения для укрепления мышц спины?**

Ответ: лёжа на спине, на животе, на четвереньках, сидя.

26. **Упражнения для укрепления мышц живота выполняются из исходного положения?**

Ответ: лёжа на спине, на животе, на четвереньках, сидя

III. Пословицы по теме ЗОЖ:

Ведущий предлагает детям продолжить пословицы, вписывая ответы в соответствующие графы. За каждый правильный ответ участник получает 0.5 балла.

Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)

Чистота – половина... (здоровья.)

Болен – лечись, а здоров... (берегись.)

Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)

Где здоровье, там и... (красота.)

Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)

Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)

Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)

Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)

В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

IV. Загадки по теме «Личная гигиена»:

Дети отгадывают загадки, вписывая ответы в соответствующие графы. За каждый правильный ответ участник получает 0.5 балла.

Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. (Банный веник.)

Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает. (Метла.)

И языка нет, а правду скажет. (Зеркало.)

Зубов много, а ничего не ест. (Расчёска.)

Висит, висит, болтается,

Всяк за него хватается,

На сухо вытирается (Полотенце)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю. (Мочалка.)

Дождик тёплый и густой.

Этот дождик непростой -

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ.)

Не щётка и не веник,

Урчит он неспроста:

Всего одно мгновенье -

И комната чиста. (Пылесос.)

Плещет теплая волна

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? (Ванна.)

Нежно пенясь, не лентясь,

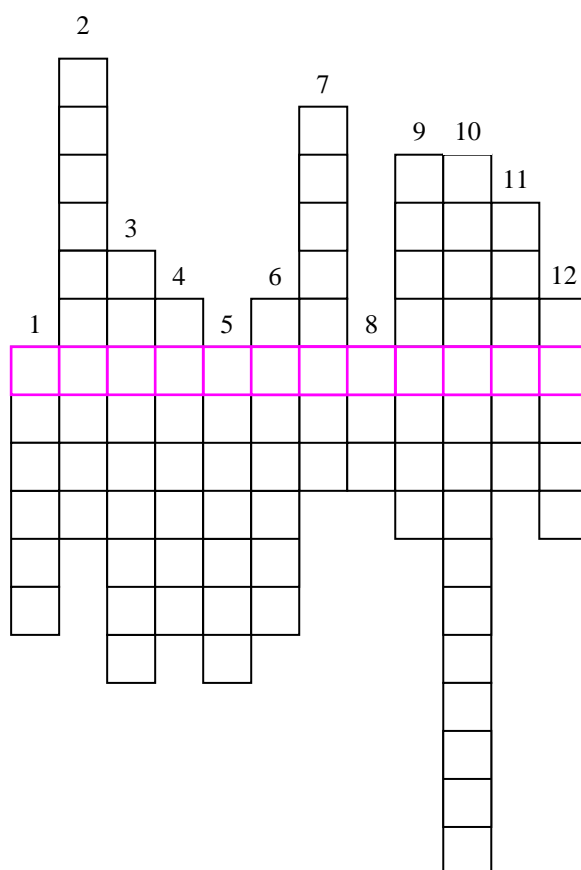
С нас смывает пыль и грязь. (Мыло.)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

5. КРОССВОРД Здоровый образ жизни

Ведущий: ребята приступаем к решению кроссворда. Внимательно прочитав вопрос, вписываем ответ в графу с соответствующей цифрой по вертикали. Предварительно посчитайте количество букв в ответе и ячеек в графе, они должны совпадать. По горизонтали в ячейках, выделенных красным шрифтом, вписываем ключевое слово.



Ключевое слово: Суммарный показатель, который складывается из ощущений (Бодрости, вялости, усталости и др.).

1. Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях.
2. Болезненное влечение к употреблению наркотиков.
3. Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма.
4. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма, проявляющееся отклонением здоровья.
5. Объект изучения науки Анатомии.
6. Вид бытовой наркомании наиболее распространенная форма, которой – никотинизм.

7. Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью, нормальным самочувствием.

8. Форма отдыха, заключённая в режиме дня, ежедневная потребность организма.

9. Наука о наследственности.

10. Один из факторов социума от развития которого зависит здоровье человека.

11. Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах.

12. Установленный распорядок жизни человека.

Ответы: Ключевое слово – **самочувствие**.

1-стресс, 2-наркомания, 3-иммунитет, 4-болезнь, 5-человек, 6-курение, 7-здоровье, 8-сон, 9-генетика, 10-здравоохранение, 11-рацион, 12-режим.

За полностью разгаданный кроссворд 24 балла или за каждый правильный ответ участник получает 2 балла.

6.Конкурс на лучшее освоение комплекса оздоровительной гимнастики (ОГ)

Ведущий: Ребята каждый из вас должен вспомнить и записать упражнения которые мы выполняли с вами на занятиях оздоровительной гимнастикой из разных исходных положений.

- Перечислить упражнения из исходного положения стоя (8 упр.)
- Перечислить упражнения из исходного положения лёжа на животе (5 упр.)
- Перечислить упражнения из исходного положения лёжа на спине (5 упр.)
- Перечислить упражнения из исходного положения стоя на четвереньках (4 упр.)

За каждый правильный ответ участник получает 2 балла.

Ведущий: Те ребята, которые лучше справились с заданием покажут упражнения из исходного положения стоя (фамилия, имя ребёнка), лёжа(фамилия, имя ребёнка), на спине(фамилия, имя ребёнка), на четвереньках(фамилия, имя ребёнка). Приступаем к выполнению упражнений.

7.Подведение итогов и награждение.

Ведущий: Вы ребята молодцы, очень хорошо поработали сегодня, показали свои знания по программе и здоровому образу жизни. Надеюсь, что все вы придерживаетесь правил здорового образа жизни. .

О спортивном празднике «Здоровые каникулы» начинаем награждение:

- в номинации Викторина по теме ЗОЖ

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

-в номинации

Пословицы по теме ЗОЖ.

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

-в номинации

Загадки по теме ЗОЖ.

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

-в номинации

Кроссворд по теме ЗОЖ.

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

- в номинации

Конкурс среди воспитанников на лучшее освоение

комплекса О.Г. Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

Награждается за **1 место** в спортивном празднике «Здоровые каникулы» (фамилия, имя ребёнка).

Награждается за **2 место** в спортивном празднике «Здоровые каникулы» (фамилия, имя ребёнка).

Награждается за **3 место** в спортивном празднике «Здоровые каникулы» (фамилия, имя ребёнка).