

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 13 от 13.06.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Кутузов Павел Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы - обучающиеся от 8 до 10 лет.

Актуальность программы

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. 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).

В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся.

В программу «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, 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.

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. Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их. Программа адаптирована к условиям реализации в ГБОУ СОШ № 323.

Уровень освоения программы - общекультурный

Объем программы: 72 часа

Срок освоения: 1 год

Цель: Общее оздоровление учащихся через специально подобранный комплекс физических упражнений и подвижных игр.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать навык правильной осанки;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- научить выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащать двигательный опыт 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.

Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся познакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- научатся держать правильную осанку во время ходьбы, сидя на уроках;
- научатся диафрагмально-релаксационному дыханию;
- сумеют выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- получат развитие физические и психомоторные качества обучающихся;
- будут закреплены прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании,
- двигательный опыт обогатится физическими упражнениями;

Личностные:

- получат развитие жизненно важные гигиенические навыки;
- разовьются познавательные интересы, повысится творческая активность и инициатива;
- получат развитие волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- будет сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшится функциональное состояние организма;
- повысится физическая и умственная работоспособность;
- снизится заболеваемость

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы - русский

Форма обучения - очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, в том числе учащиеся с ОВЗ в сопровождении тьютора.

Условия формирования групп: разновозрастные или разновозрастные.

Количество обучающихся в группе - 15 чел.

Формы организации занятий: групповые, всем составом объединения.

Формы проведения занятий: учебное занятие, игра, лекция, праздник, соревнование.

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол-мячи, кубики, кегли).
- Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I	Основы знаний	4	3	1	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	1	1	-	Опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	-	Наблюдение, рефлексия
II	Специальная физическая подготовка	46	4	42	
1.	Гимнастика для глаз	4	0,5	3,5	Контрольное задание
2.	Дыхательная гимнастика	4	0,5	3,5	Контрольное задание
3.	Формирование навыка правильной осанки	12	0,5	11,5	Наблюдение

4.	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы	4	0,5	3,5	Наблюдение
5.	Развитие гибкости	3	0,5	2,5	Контрольное задание
6.	Упражнения в равновесии	3	-	3	Контрольное задание
7.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	6	0,5	5,5	Наблюдение
8.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	-	2	Наблюдение
9.	Фитбол-гимнастика	5	0,5	4,5	Наблюдение
10.	Упражнения на расслабление	3	0,5	2,5	Наблюдение
III	Общая физическая подготовка	14	1,5	12,5	
1.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6	0,5	5,5	Игра-соревнование
2.	Школа мяча	8	1	7	Соревнование
IV	Контрольные испытания	3	-	3	Выполнение нормативов
V	Спортивные праздники	3	0,5	2,5	Мама, папа, я- спортивная семья
3.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Рефлексия, подведение итогов года. Открытое занятие для родителей
	Итого часов	72	9	63	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



УТВЕРЖДЕН
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 58 -од от 17.06.2024г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»

на 2024-2025 учебный год

Педагог:
Кутузов Павел Сергеевич

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09. 2024	25.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическом у часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»
на 2024-2025 учебный год
1 год обучения

Группа № 112-ЗВП

Задачи

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать навык правильной осанки;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- научить выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащать двигательный опыт 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.

Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся познакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- научатся держать правильную осанку во время ходьбы, сидя на уроках;
- научатся диафрагмально-релаксационному дыханию;
- сумеют выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- получат развитие физические и психомоторные качества обучающихся;
- будут закреплены прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании,
- двигательный опыт обогатится физическими упражнениями;

Личностные:

- получат развитие жизненно важные гигиенические навыки;
- разовьются познавательные интересы, повысится творческая активность и инициатива;
- получат развитие волевые и нравственные качеств, определяющие формирование личности ребёнка;
- будет сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшится функциональное состояние организма;
- повысится физическая и умственная работоспособность;
- снизится заболеваемость

Содержание образовательной программы (по текущему году/периоду)

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, дальновзоркость. 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)

Теоретические занятия по темам: 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», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание»

Тема № 4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы. (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 часов)

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я»

Тема № 9. Фитбол-гимнастика (5 часов)

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

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

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

Тема № 10. Упражнения на расслабление (3 часа)

Теория: дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

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

III. Общая физическая подготовка (14 часов)

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

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

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3 х10 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», «Казачи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема № 2. Школа мяча (8 часов)

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.

Контрольные испытания (3 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 3Х10 м.

Спортивные праздники (3 часа)

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

Календарно-тематический план (по текущему году/периоду)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий		Формы
	теория	практика	план	факт	контроля
Наименование разделов/ модулей					
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.	0,5	1,5			тестирование
Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа) 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	0,5	1,5			опрос

<p>его организма: для соматического и физического здоровья – <i>я могу</i>; для психического – <i>я хочу</i>; для нравственного – <i>я должен</i>. Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются: образ жизни; питание; оздоровительная гимнастика; экология. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»</p>					
<p>Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (2 часа) 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 <u>вирусов</u>, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание</p>	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
<p>Гимнастика для глаз (2 часа) <i>Теория.</i> О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости. <i>Практические занятия.</i> Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».</p>	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
<p>Дыхательная гимнастика (2 часа) <i>Теория:</i> Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. <i>Практические занятия.</i> Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик»</p>	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
<p>Дыхательная гимнастика (2 часа)</p>	-	2			контрольное задание

<p><i>Практические занятия.</i> Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуи на шарик»</p>					
<p>Формирование навыка правильной осанки (2 час) <i>Теоретические занятия по темам:</i> Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. <i>Практические занятия.</i> Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).</p>	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
<p>Формирование навыка правильной осанки (2 час) <i>Практические занятия.</i> Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).</p>	-	2			наблюдение рефлексия
<p>Формирование навыка правильной осанки (2ч) <i>Практические занятия.</i> Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).</p>	-	2			наблюдение рефлексия
<p>Формирование навыка правильной осанки (2ч часов) <i>Практические занятия.</i> Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).</p>	-	2			наблюдение рефлексия
<p>Формирование навыка правильной осанки (2ч часов) <i>Практические занятия.</i> Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).</p>	-	2			наблюдение рефлексия
<p>Формирование навыка</p>	-	2			

правильной осанки (2ч часов) <i>Практические занятия.</i> Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).					
Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы	-	2			наблюдение рефлексия
Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы	-	2			наблюдение рефлексия
Развитие гибкости (2 часа) <i>Теория.</i> Физическое качество – гибкость. <i>Практические занятия.</i> Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»	0,5	1,5			контрольное задание, тест
Упражнение в равновесии (2 часа) <i>Техника безопасности.</i> <i>Практические занятия.</i> Ходьба по гимнастической скамейке Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись»	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
Упражнение в равновесии (2 часа) <i>Практические занятия.</i> Ходьба по гимнастической скамейке Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись»	-	2			наблюдение рефлексия
Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (2 часа) <i>Теория:</i> О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. <i>Практические занятия.</i> Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; чередование ходьбы на носках и пятках. Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (2 часа) <i>Практические занятия.</i> Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы	-	2			наблюдение рефлексия

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.					
Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (2 часа) <i>Теория:</i> О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. <i>Практические занятия.</i> Упражнения для укрепления мышц стопы. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (2 часа) <i>Теория:</i> Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев». <i>Практические занятия:</i> Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак- ладонь», «Делай, как я»	0,5	1,5			контрольное задание
Фитбол-гимнастика (2 час) <i>Теория:</i> Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. <i>Практические занятия.</i> 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».	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
Фитбол-гимнастика (2 час) <i>Теория:</i> Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. <i>Практические занятия.</i> Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из	-	2			наблюдение рефлексия

<p>разных исходных положений. наблюдение рефлексия Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление. Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».</p>					
<p>Упражнения на расслабление (2 часа) <i>Теория:</i> дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. <i>Практические занятия.</i> Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла».</p>	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
<p>Упражнения на расслабление (2 часа) <i>Практические занятия.</i> Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»</p>	-	2			наблюдение рефлексия
<p>Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. (2 часа) <i>Теория.</i> Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. <i>Практические занятия.</i> 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 3 x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.</p>	0,5	1,5			контрольное задание

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».					
Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. (2 часа) <i>Теория.</i> Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. <i>Практические занятия.</i> ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3 x 10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», ».	-	2			наблюдение рефлексия
Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. (2 часа) <i>Теория.</i> Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. <i>Практические занятия.</i> Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Ловишки с мячом»,	-	2			наблюдение рефлексия
ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3 x 10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
Спортивный праздник	-	2			наблюдение рефлексия
Школа мяча (2 часов) <i>Теория.</i> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.	0,5	1,5			контрольное задание

<p><i>Практические занятия.</i> 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.</p>					
<p>Школа мяча (2 часов) <i>Теория.</i> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. <i>Практические занятия.</i> 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.</p>	0,5	1,5			наблюдение рефлексия
<p>Школа мяча (2 часов) <i>Теория.</i> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. <i>Практические занятия.</i> 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.</p>	-	2			наблюдение рефлексия

<p>Школа мяча (2 часов)</p> <p><i>Теория.</i> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.</p> <p><i>Практические занятия.</i> Броски, ловля и передача мяча.</p> <p>Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.</p> <p>Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.</p> <p>Контрольные</p>	-	2			контрольное задание
<p>Спортивный праздник (2 часа)</p> <p>Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья»</p>	-	2			
<p><i>Итоговое занятие</i></p> <p>Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкультлото».</p> <p>Подведение итогов года, рефлексия.</p>	0,5	1,5			контрольное задание
Итого:	9	63			

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Входной контроль (начало обучения по программе): собеседование на выявление интереса обучающихся к данной программе, а также начального уровня подготовки к освоению программы (тестирование, сдача контрольных нормативов ОФП)

Текущий контроль освоения программы осуществляется в течение всего периода обучения (педагогическое наблюдение, контрольное задание, опрос, рефлексия)

Итоговое оценивание (итоговый контроль): выявление уровня освоения обучающимися программы по ее завершению (открытое занятие, контрольное задание)

Информационные источники (списки литературы, интернет-источники).

Список литературы

Литература для учащихся:

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

Литература для педагога:

5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: “Просвещение“, 1976.
6. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
8. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
9. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр “Учитель и ученик”, 2002. – 128 с.: ил.

10. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
11. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”;№3)
12. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
13. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
14. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
15. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
16. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Литература для родителей:

17. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: “Просвещение“, 1976.
18. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
19. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
20. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр “Учитель и ученик”, 2002. – 128 с.: ил.
21. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкультура и спорт”;№3)

Контрольные нормативы по ОФП

6-8 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

9-10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)		Подтягивание на перекладине (раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1. Иванов И.	2	3	1	1	3	3	2	3	8	10

2.										
3.										

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП:

Высокая - 3 балла
Средняя - 2 балла
Низкая - 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.

Приложение 2

Критерии для определения уровней сформированности УУД

Универсальные учебные действия	Основные критерии оценивания	Степень выраженности оцениваемого качества
Самоопределение	Внутренняя позиция учащегося, самоуважение и самооценка «Я знаю...умею...создаю...стремлюсь»	Начальный уровень: Качества выражены слабо: самооценка низкая
		Средний уровень: Качества достаточно выражены, для поддержания положительной самооценки требует похвалы со стороны педагога
		Высокий уровень: Ярко выражено чувство самоуважения, при этом видит свои недостатки, старается их исправить
Смыслообразование	Мотивация (учебная, социальная), границы собственного знания-незнания, понимание смысла учения для себя лично	Начальный уровень Слабая мотивация к освоению новых знаний, неумение определить границы своего знания-незнания, понимание смысла учения размыто
		Начальный уровень Мотивация к занятиям в основном социальная («за компанию с друзьями»), однако может сформулировать, чего не знает и чему надо научиться
		Высокий уровень: Высокая мотивация к занятиям (учебная, социальная), желание получить новые знания, понимание значения занятий для себя лично
Морально-этические ориентации	Ориентация на выполнение моральных норм, способность оценивать собственные поступки, решать моральные проблемы	Начальный уровень Часто нарушает правила поведения во время занятий, конфликтует со сверстниками
		Средний уровень: Знает нормы поведения, старается их выполнять
		Высокий уровень: Владеет системой нравственных ценностей, способен оценивать события и действия с точки зрения моральных норм, решать моральные проблемы
Целеполагание	Постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и освоено,	Начальный уровень Не может соотнести известное и неизвестное, вычленить и сформулировать задачу
		Средний уровень: Соотносит известное и неизвестное, задачу формулирует с помощью педагога

	и того, что еще неизвестно и предстоит освоить	Высокий уровень: Формулирует задачу самостоятельно, с интересом ищет решение
Принятие задачи	Умение сохранять в памяти задачу, выполнять ее	Начальный уровень Не сосредоточен на задаче, не может ее выполнить
		Средний уровень: Задачу помнит, выполняет с помощью педагога
		Высокий уровень: Сохраняет в памяти, выполняет самостоятельно, с интересом
Планирование	Планирование собственной и коллективной деятельности	Начальный уровень Не может спланировать собственную деятельность по выполнению задания
		Средний уровень: Планирует свою деятельность с помощью педагога (средний уровень), выполняет задачу в составе группы
		Высокий уровень: Планирует самостоятельно как собственную деятельность, так и деятельность группы сверстников по выполнению задачи
Контроль и волевая саморегуляция	Умение осуществлять актуальный самоконтроль, мобилизовать силы и волю на преодоление трудностей	Начальный уровень Самоконтроль и волевые усилия слабые, перед трудностями пасует, может оставить работу незаконченной
		Средний уровень: В основном может контролировать собственную деятельности, обращается за помощью к педагогу по мере необходимости, проявляет старание
		Высокий уровень: Полностью контролирует свои действия, проявляет волю и терпение в достижении результата, к которому приходит с минимальной помощью педагога
Коррекция	Умение вносить коррективы в собственные действия по их завершению на основе анализа ошибок	Начальный уровень Отказывается что-либо менять, теряет интерес к деятельности, если необходимо что-то исправить
		Средний уровень: Готов внести коррективы в собственную деятельность, с помощью педагога
		Высокий уровень: Охотно вносит коррективы в свои действия для получения более качественного результата работы
Оценка	Умение оценивать собственные действия и действия товарищей, адекватно реагировать на ситуацию успеха и неудачи	Начальный уровень Не умеет адекватно оценить свои действия и действия товарищей, болезненно реагирует на неудачу
		Средний уровень: Оценивает действия свои и товарищей с помощью наводящих вопросов педагога, старается адекватно воспринимать ситуации собственного успеха и неудачи
		Высокий уровень: Самостоятельно дает оценку как действиям группы, так и собственным. Адекватно реагирует как на ситуацию успеха, так и неудачи
<u>Познавательные УУД</u>		
Общеучебные действия	Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, находить необходимую информацию, в том числе с помощью компьютерных средств	Начальный уровень не умеет самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, находить необходимую информацию, в том числе с помощью компьютерных средств
		Средний уровень: выделяет и формулирует познавательную цель с помощью наводящих вопросов, находит недостаточно информации

		Высокий уровень: умения ярко выражены
	Способность выбора наиболее эффективных способов решения задач (выполнения заданий)	Начальный уровень не обладает способностью выбора наиболее эффективных способов решения задач (выполнения заданий) или эта способность выражена крайне слабо
		Средний уровень: способность выбора способов решения задач (выполнения заданий) выражена недостаточно (действует в основном по образцу или подсказке)
		Высокий уровень: находит самостоятельно наиболее эффективные способы решения задач (выполнения заданий)
	Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Умение сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать аналогии, делать выводы	Начальный уровень умение сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать аналогии, делать выводы выражено слабо
		Средний уровень: умение сравнивать, анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать аналогии, делать выводы выражено недостаточно, оценка результатов деятельности не всегда адекватна
		Высокий уровень: данные действия освоены в должной мере
Коммуникативная компетентность	Организация и планирование учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками: определение цели, функций участников, способов взаимодействия, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	Начальный уровень избегает взаимодействия, предпочитает действовать самостоятельно
		Средний уровень: при работе в группе не проявляет инициативы по планированию коллективной работы, занимает позицию исполнителя
		Высокий уровень: проявляет лидерские качества в учебном сотрудничестве
	разрешение конфликтов: выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;	Начальный уровень не умеет идти навстречу при разрешении конфликтов, иногда является зачинщиком ссоры
		Средний уровень: старается избегать конфликтных ситуаций, но инициативы в поисках и оценке способов разрешения конфликта не проявляет
		Высокий уровень: проявляет активность в поиске и оценке альтернативных способов разрешения конфликта, в его разрешении
	Управление поведением партнёра: контроль, коррекция, оценка действий партнёра, помощь	Начальный уровень во время работы в паре является ведомым
		Средний уровень: неплохо выстраивает партнерские отношения, однако управлять поведением партнера не пытается
Высокий уровень: умеет при необходимости управлять		

		действиями партнера (контроль, коррекция, оценка действий, помощь)
<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации (на языке предметной области).</p> <p>владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с культурными и нравственными нормами общения.</p>		Начальный уровень затрудняется в выражении собственных мыслей, не может логически выстроенные предложения, не владеет монологической речью
		Средний уровень: владеет монологической и диалогической формами речи в соответствии с культурными и нравственными нормами общения, но выражать свои мысли на языке предметной области затрудняется.
		Высокий уровень: все речевые умения и навыки развиты, умеет с полнотой и точностью выражать мысли на языке предметной области