

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕРТОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

<p>ПРИНЯТА на заседании педагогического совета. (протокол от 28 августа 2023 г. № 1)</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА приказом № 188 от 28 августа 2023 г. Директор МОБУ ССОШ № 1</p>
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность программы: **физкультурно - спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-10 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

г. Сертолово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» физкультурно – оздоровительной направленности базового уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
- Устава МОБУ ССОШ №1;
- Положения о дополнительном образовании обучающихся МОБУ ССОШ №1

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». В основу программы положена методика И.В. Пенькова, Н.В. Карпова, Н.В. Васильева «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста в учебном процессе по физической культуре». Методика представляет собой комплекс образовательных мероприятий, направленный на предупреждение появления нарушений осанки и плоскостопия у детей.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) является комплексным показателем состояния здоровья детей, и безобидные функциональные нарушения его могут привести к стойким деформациям с тяжёлыми последствиями. Именно поэтому профилактика нарушений осанки и сводов стоп является основной из основных оздоровительных задач, решаемых в процессе физического воспитания в школе.

Программа оздоровительной гимнастики ориентирована на детей II группы здоровья и детей со специальными медицинскими показателями, но в ней могут заниматься и практически здоровые дети слабые физически.

Цель программы оздоровительной гимнастики - профилактика нарушений осанки и сводов стоп у детей младшего школьного возраста.

задачи:

- ✓ Приобретение необходимых знаний и умений по формированию правильной осанки и сводов стоп, влиянию нарушений опорно-

двигательного аппарата на здоровье, теоретических знаний по основам профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

- ✓ Формирование навыка правильной осанки.
- ✓ Укрепление мышечных групп туловища и ног, участвующих в удержании вертикального положения тела и формировании сводов стоп.

В соответствии с целью и задачами процесса профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, контроль проводится по трём направлениям: контроль теоретических знаний и методических умений по формированию правильной осанки и сводов стоп;

контроль над состоянием осанки и сводов стоп;

контроль за развитием статической выносливости основных групп мышц (спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища и голени).

Общая характеристика учебного курса.

В начальной школе учебный процесс направлен на воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепления здоровья. Образовательный процесс по оздоровительной гимнастике ориентирован на решение следующих задач:

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

бучение навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по этой программе являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включать в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Умение работать над ошибками, слышать, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации образовательной программы – 4 года, (33 часа-1класс, 34 часа-2-4 класс)

Возраст учащихся по данной общеразвивающей программе 7-10 лет. Зачисление и распределение по группам осуществляется исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

Наполняемость группы (объединения): количество детей в группе – 15-20 человек.

Режим занятий: 1 занятие в неделю, по 1 академическому часу (35 – 40 мин.).

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся в зависимости от актуальных задач могут быть групповыми, подгрупповыми или всем составом.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса

В результате изучения курса должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

представлять оздоровительную гимнастику как средство укрепления здоровья;

измерять индивидуальные показатели физического развития;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Планируемые результаты:

При овладении программой обучающиеся смогут:

обосновать значение теоретических знаний по основам профилактики нарушений осанки и плоскостопия;

выполнять правила безопасного поведения во время занятий оздоровительной гимнастикой; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами оздоровительной гимнастики;

классифицировать основные правила укрепления мышечных групп туловища и ног, участвующих в удержании вертикального положения тела и формировании сводов стоп; наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; контроль за состоянием осанки и сводов стоп.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы знаний.	3	3	2	2
2	Лёгкая атлетика.	3	3	3	3
3	Освоение навыков ходьбы.	5	5	3	3
4	Общеразвивающие упражнения.	5	5	5	5
5	Специальные упражнения на формирование правильной осанки.	5	5	5	5
6	Освоение навыков висов и лазания (упоров).	3	3	3	3
7	Равновесие.	3		3	3
8	Освоение навыков владения мячом.		3	3	3
9	Подвижные игры.	5	5	5	5

10	Контрольные испытания.	1	2	2	2
	Итого:	33	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний. (3 часа).

Оздоровительная гимнастика как система разнообразных занятий коррекционными упражнениями, закаливанием, подвижными играми. Связь занятий со здоровьем. История применения физических движений и природных факторов для профилактики болезней. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия.

Правила подбора упражнений для формирования правильной осанки и сводов стоп. Составление комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.

Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах).

Проведение процедуры закаливания обтиранием.

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.

Лёгкая атлетика.(3 часа)

Техника выполнения ходьбы и бега, способствующие профилактике плоскостопия. Техника выполнения ходьбы, захвата пальцами ног гимнастической палки. Ходьба по неровной поверхности (по ребристой доске, по наклонной поверхности вверх и вниз)

Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).

Прыжки с места, с продвижением, на двух ногах, на одной ноге, в полуприседе, с поворотом 90-180градусов. Прыжки через скакалку, со сменой ног, запрыгивание на предметы высотой от 20 до 50 см, спрыгиванием с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки на батутах. Прыжки с обручами.

Освоение навыков ходьбы. (5 часов)

Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стоп, согнув пальцы. В полуприседе , носки вовнутрь, перекатами с пятки на носок, по неровной поверхности(по канату)

Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в полуприседе с пешочком на голове Упражнения на способность развития силы, статической выносливости.

Упражнения в ходьбе и беге, способствующие профилактике плоскостопия. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Общеразвивающие упражнения. (5 часов)

Упражнения без предметов для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Упражнения с гимнастической палкой для развития основных мышечных групп и физических качеств.

Упражнения с мячом для развития основных мышечных групп и физических качеств.

Упражнения у стены для развития гармоничному развитию мышц спины Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Упражнения на массажном коврике для развития укрепления мышц ног в сочетании с укреплением всех групп мышц

Упражнения с массажным валиком для развития укрепления мышц ног.

Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств.

Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки.

Прыжки через скакалку разными способами.

Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.

Специальные упражнения на формирование правильной осанки.(5 часов)

Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.

Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Освоение навыков висов.(3 часа)

Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке . Техника выполнения лазанья по наклонной скамейке

Вис, стоя лицом к гимнастической стенке. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Ноги врозь, ноги вместе. Попеременное отведение правой (левой)ноги назад (таз от стенки не отрывать).

В виси спиной к гимнастической стенке. Размахивание ногами и туловищем вправо и влево. Поднимание ног, согнутых в коленях, держать 3 секунды. Попеременным подниманием прямых ног. Поднять согнутые ноги, выпрямить, отпустить.

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической стенке в различных направлениях (без обуви). Лазание по

наклонной стенке в упоре стоя на коленях. . Сгибание рук в упоре лёжа. В и.п. стоя на нижней рейке гимнастической стенки. Вис присев – и.п. 10 раз.

Равновесие.(3 часа)

Упражнение с мешочком на голове. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку. В полуприседе, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставными шагами.

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, с мешочком на голове. Ходьба по скамейке через препятствия с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку. С высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставными шагами.

Ходьба по бревну с мешочком на голове. Ходьба на носках, боком, приставными шагами.

Комплексы упражнений в равновесии:

Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» Ходьба по доске, глядя вперёд, сохраняя правильную осанку .Ходьба навстречу друг другу по доске, при встрече разойтись, не сходя с доски.

Комплекс упражнений в равновесии «Мостик». Ходьба по линиям приставными шагами правым (левым) боком вперед. То же с закрытыми глазами. Передвижение вприпрыжку. Ходьба по линиям с большим мячом.

Комплекс упражнений в равновесии и лазании потоком «Пожарники» Упражнения выполняются по очереди то на скамейке, то на гимнастической стенке. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, положенные на скамейке. Передвижение левым боком к стенке, спиной вперед.

Комплекс упражнений в равновесии «Скамеечка» Комплексы упражнений в равновесии:

Ходьба по гимнастическим скамейкам (3 скамейки)

Комплекс упражнений в равновесии «Узкая скамеечка» Ходьба по гимнастическим скамейкам. Первая скамейка поставлена доской вверх, вторая и третья – рейками вверх.

Упражнения на низком бревне. Упражнения на низком бревне сохраняя осанку. Поддерживая равновесие при различных передвижениях: ходьбе, поворотах, соскоках. *Освоение навыков владения мячом.*(2 часа)

Индивидуальные упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног. Упражнения с мячом в прыжке, в парах.

Эстафеты с мячами: «Гонка мячей в колонне», «Лодочка», «Передал – садись», «Паучок», «Тачка»

Подвижные игры.(3 часа)

Правила и игровые действия подвижных игр:

для общефизического развития: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки», «Самый быстрый», «Горелки», «Идёт дождик», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

для развития основных физических качеств :«Не попади в болото», «Волк во рву», «Слепая лисица», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Гномики и великаны», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее» «Собрать кегли»,

«Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Сбей кубик», «Космонавты», «Мышеловка».

для формирования правильной осанки: «Большие ноги идут по дороге», «Ходим боком», «Попрыгунчик – лягушонок», «Исправить осанку!», «Качели-карусели», «Маленький гимнаст», «Восточный официант»;

для преодоления плоскостопия: «Парашютисты», «Ловкие ноги», «Мяч бросай, не теряй», «Бегущая скакалка», «Донеси, не урони», «Поймай комара».

Контрольные испытания. (1 час)

Понятие правильной осанки. Признаки нормальной стопы. Время удержания правильной осанки.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень пособий технических компьютерных и других информационных средств обучения, а также оборудование спортивного зала с учётом особенностей занятий по оздоровительной гимнастике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

1. Пенькова И.В., Карпова Н.В., Васильева Н.В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста в учебном процессе по физической культуре. Учебно-методическое пособие. – Омск. 2006. – 56с.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва. 2005. – 96с
3. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. Практическое пособие. Москва: Аркти – 2007 – 130с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос – Пресс, 2003
5. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2007. -83с.
6. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера – 2003. – 56с.

для родителей:

1. Бабенкова Е.А. Здоров ли ваш ребёнок? (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.
2. Малыхина М.В., Полянская Н.В., Копылов Ю.А. Физическое воспитание младшего школьника в семье (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.

