

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»
г. Великие Луки
Псковской области

Утверждена
приказом директора
№87/П от 29.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГИМНАТИКА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок освоения: 1 год

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: БАЗОВЫЙ

Возраст детей: 6-8 лет

Разработчик:
Васильева Анастасия Андреевна
Преподаватель-организатор ОБЗР

г. Великие Луки
2025 год

1. Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №17»
2. Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика»
Сведения о разработчиках	
3. ФИО разработчика (автора, составителя)	Васильева Анастасия Андреевна Преподаватель-организатор ОБЗР
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Указ президента Российской Федерации от 07.05.2024 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р. - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ». - Федеральный проект «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети». - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях и Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей». - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении

	<p>информации» и Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).</p> <p>- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».</p> <p>- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».</p> <p>- ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н.</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая
4.5. Уровень	Базовый
4.6. Возраст детей	6-8 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Цель программы	Создание условий для получения знаний, умений и навыков в области оздоровительных гимнастических упражнений, направленных на улучшение физического развития обучающихся. В дальнейшем для самостоятельного применения.
4.9. Форма обучения	Очная

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность образовательной программы.

Данная общеразвивающая программа направлена на снижение уровня здоровья современных школьников, растущим количеством детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства и отвечает современным трендам развития системы общего образования в целом и дополнительного общего образования в частности. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 6-8 лет. Младшие школьники отличаются подвижностью, любознательностью, большой активностью и непоседливостью. Они не могут долго задерживать внимание на каком-либо предмете, мысли, поэтому время их занятий одним видом деятельности должно быть коротким, дети этого возраста любят играть. Их всему надо учить, поменьше ругать, больше хвалить при всех. Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма.

Объем программы. Общая продолжительность реализации программы 72 часа.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения и виды занятий.

Основной формой организации образовательного процесса в объединении является групповое занятие. Количество обучающихся в группе 15 человек. При реализации образовательной программы используются следующие формы занятий:

- ☐ групповые,
- ☐ индивидуально-групповые,
- ☐ индивидуальные.

Общие **методические приемы**, применяемые педагогом на занятиях, фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Режим занятий. Занятия проводятся в очной форме 2 раза в неделю по 45 минут.

2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы: укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их психофизической адаптации к условиям обучения в общеобразовательном учреждении, профилактика наиболее часто встречающихся нарушений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста, расширение двигательных возможностей и формирование культуры движений, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, компенсация дефицита двигательной активности детей, воспитание навыков здорового образа жизни.

Эта цель достигается путем разрешения определенных задач, которые ставит педагог в своей работе с детьми. **Задачи программы:**

Обучения:

- дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;

- обучить навыку правильной осанки в различных положениях и в движении;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить учащихся безопасному выполнению физических упражнений;
- обучить основам диафрагмального дыхания;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Развития:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- формировать и развивать ОДА (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, способствовать профилактике близорукости;
- совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные качества, а также мелкую моторику и проприоцептивную чувствительность;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказывать положительное влияние на психосоматическую сферу;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Воспитания:

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- создавать предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная образовательная программа предполагает годичный курс обучения.

Учебный план 1 – го года обучения (36 недель- 72 часа)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в культуру здоровья	16		11	Тестовые задания, устный опрос, творческие работы – рисунки, подделки, фотовыставки
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.		1		устный опрос
1.2	Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Режим дня школьника. Полезные и вредные привычки		1		устный опрос, конкурс рисунков, фотовыставка
1.3	Физическая активность и здоровье			2	устный опрос,
1.4	Основы здорового питания		1		тестовые методики, конкурс рисунков, подделки
1.5	Закаливание и здоровье. Рекреационная деятельность		1	1	устный опрос
1.6	Самоконтроль и психорегуляция		1	1	устный опрос, наблюдение

1.7	Оборудование и инвентарь для оздоровительных занятий. Гигиенические требования к оздоровительным занятиям		1	2	устный опрос, наблюдение
1.8	Охрана труда			2	устный опрос, зачет
II	Общая и специальная физическая подготовка	48	1	20	тестовые методики, спортивные праздники, устный опрос
2.1	Упражнения общеразвивающего воздействия			4	зачет, тестовые методики
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки			4	зачет, тестовые методики
2.3	Упражнения для профилактики плоскостопия			1	зачет, тестовые методики
2.4	Комплексы упражнений лечебнопрофилактического танца «ФИТНЕС-ДАНС»			1	спортивные праздники, показательные выступления
2.5	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата		1	2	зачет, тестовые методики
2.6	Упражнения на развитие гибкости			2	зачет, тестовые методики
2.7	Суставная гимнастика			2	зачет, тестовые методики
2.8	Пальчиковая гимнастика		1	2	зачет, тестовые методики
2.9	Гимнастика для глаз			2	зачет, тестовые методики

2.10	Дыхательная гимнастика			3	зачет, тестовые методики
2.11	Упражнения на расслабление и релаксация		1	3	зачет, тестовые методики
III	Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы	8	1	2	тестовые задания, тестовые методики, открытые занятия, показательные выступления
3.1	Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся			2	тестовые задания, контрольные испытания
3.2	Итоговое занятие			2	открытое занятие
	Итого часов:	72	12	60	

2.4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

I. Введение в культуру здоровья

Тема 1.1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год.

Практика Мероприятия по набору группы. Изучение индивидуальных особенностей детей.

Знакомство группы. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий.

Антитеррористический инструктаж, безопасные подходы к месту занятий.

Тема 1.2 Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Режим

дня школьника. Полезные и вредные привычки.

Теория Что такое здоровье? Адаптированное определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Режим дня школьника и его значение для сохранения здоровья и успешного обучения в школе. Самоанализ учащимися своего режима дня. Полезные и вредные привычки, формирование полезных привычек.

Практика Рисунки на тему здорового образа жизни. Фотовыставка творческих работ на тему: «Полезные привычки».

Тема 1.3 Физическая активность и здоровье.

Теория Влияние физических упражнений на здоровье. Значение физической активности для организма человека. Гиподинамия и гипокинезия, и их последствия.

Тема 1.4 Основы здорового питания.

Теория Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания. «Полезные» и «вредные» продукты. Питьевой режим. Гигиена питания.

Практика Рисунки на тему: «Здоровое питание».

Тема 1.5 Закаливание и здоровье. Рекреационная деятельность.

Теория Основные доступные закаливающие природные факторы и их влияние на здоровье. Правила принятия воздушных и солнечных ванн. Профилактика вредного воздействия ультрафиолетового излучения. Водные процедуры, их виды и правила принятия. Правила безопасного поведения на воде. Понятие о рекреационной деятельности и рекреационном эффекте. Виды рекреационной деятельности. Пеший туризм как вид рекреационной деятельности.

Тема 1.6 Самоконтроль и психорегуляция.

Теория Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы саморегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Практика Отработка навыков самоконтроля и саморегуляции.

Тема 1.7 Оборудование и инвентарь для оздоровительных занятий.

Гигиенические требования к оздоровительным занятиям.

Теория Правила подбора, использования и хранения инвентаря и оборудования. Тренажеры «ТИСА». Правила техники безопасности. Гигиенические требования к оздоровительным занятиям.

Практика Использование в оздоровительной практике тренажеров «ТИСА».

Тема 1.8 Охрана труда.

Теория Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем. Периодический инструктаж по охране труда.

Практика Опрос по полученным знаниям.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1 Упражнения общеразвивающего воздействия.

Теория Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой. Инструктаж при занятиях подвижными играми.

Практика Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе. Упражнения в беге на месте и в передвижении; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами). Упражнения для туловища (на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; с предметами). Подвижные игры и эстафеты.

Тема 2.2 Упражнения на формирование правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Профилактика нарушений осанки. Значение правильной ученической мебели и рабочей позы во время учебных занятий. Значение малых форм двигательной активности во время уроков и на динамических переменах для профилактики нарушений осанки.

Практика Упражнения у зеркала в прямой и боковой проекции (стимуляция зрительного анализатора). Индивидуальная коррекция ошибок. Упражнения у вертикальной плоскости (стимуляция тактильного и кинестетического анализатора). Упражнения в движении (ходьбе, приседании) с удержанием на голове различных предметов (стимуляция проприоцептивной чувствительности). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышцразгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; с предметами (гимнастическими палками, мячами, футболами и др.); с использованием тренажёров «ТИСА».

Тема 2.3 Упражнения для профилактики плоскостопия.

Теория О профилактике плоскостопия. Биологические активные точки на стопе. *Практика* Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных и.п. (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами: гимнастической палкой, мячом и др. (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами). Упражнения с использованием тренажёров «ТИСА».

Тема 2.4 Комплексы упражнений лечебно-профилактического танца «ФИТНЕС-ДАНС».

Теория Музыка и танец как средство оздоровления. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС», его особенности и правила исполнения. Изучение комплексов ЛПТ «ФИТНЕС-ДАНС».

Практика Комплексы ЛПТ «ФИТНЕС-ДАНС» общеразвивающего и специального воздействия: «Яблоковеники», «Горошинки цветные», «Солдатики», «Дельфин», «Рыба-пила», «По ниточке».

Тема 2.5 Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Теория Значение упражнений на равновесие. Техника безопасности.

Практика Упражнения на равновесие на месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на стоя одной ногой; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

Тема 2.6 Упражнения на развитие гибкости

Теория Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Практика Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры. Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

Тема 2.7 Суставная гимнастика.

Теория Техника безопасного выполнения упражнений суставной гимнастики.

Практика Общеразвивающие упражнения суставной гимнастики по анатомическому признаку.

Тема 2.8 Пальчиковая гимнастика.

Теория Мелкая моторика. Назначение пальчиковой гимнастики.

Практика Упражнения на развитие мелкой моторики; игровые; рифмованные.

Самомассаж пальцев.

Тема 2.9 Гимнастика для глаз.

Теория О гигиене зрения. Профилактика близорукости.

Практика Комплексы упражнений для профилактики близорукости.

Тема 2.10 Дыхательная гимнастика.

Теория Беседа об органах дыхания.

Практика Упражнения на освоение методики диафрагмально-брюшного дыхания.

Упражнения на согласование движений и дыхания. Дыхательные упражнения со стихами и речитативами. Игровые дыхательные упражнения.

Тема 3.11 Упражнения на расслабление и релаксация.

Теория Значение заминки при занятиях оздоровительной гимнастикой. Понятие о релаксации.

Практика Упражнения для снятия напряжения, на расслабление и релаксацию. Релаксационные упражнения с использованием тренажёров «ТИСА».

III. Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы

Тема 3.1 Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся.

Теория Опрос (тестирование) по разделу «Введение в культуру здоровья». Вариантом является проведение конкурса рисунков на тему здоровья и здорового образа жизни.

Практика

Тестовый контроль (начальный, промежуточный, итоговый) на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- силовая выносливость мышц спины: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 (вариантом теста является одновременное удержание поднятого туловища и поднятых ног);
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги (вариантом является выполнение теста с закрытыми глазами);
- тест на сохранение правильной осанки: ходьба с предметом (мешочком с песком) на голове; вперёд, назад; по скамье; в полуприседе и т.д.

Тема 3.2 Открытые занятия и показательные выступления.

Практика I вариант. Конкурсы по оздоровительной гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи,

рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы. II вариант. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией комплексов упражнений оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярного аппарата, на развитие гибкости).

Тема 3.3 Итоговое занятие.

Практика Подведение итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Награждение учащихся, успешно освоивших программу.

2.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Оздоровительная гимнастика» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие ОДА (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
 - сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знания и умения применять на практике основы диафрагмального дыхания;
- умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	1-й
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Количество учебных часов	72
Дата начала учебного периода	01.09.2025 г.
Дата окончания учебного периода	29.05.2026 г.
Продолжительность каникул	0
Режим занятий	2 раза в неделю по 45 минут

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия набора детей в объединение: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медгруппами, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Условия формирования групп: группа первого года обучения формируется из детей возраста 6-8 лет в количестве 15 учащихся.

3.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовым методикам.

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Первый год обучения

№	Раздел	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1-й год обучения					
I	Введение в культуру здоровья	Беседа, лекция, демонстрация и инструктаж, опрос, конкурс	Презентации. Мультфильм «Сказочное путешествие в страну Гигиены»	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран	Конкурс рисунков на тему здоровья и здорового образа жизни. Тестовые задания. Устный опрос. Подделки. Фотовыставки. Наблюдение.

II	Общая и специальная физическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран. Гимнастические коврики, скамейки, зеркала (для контроля осанки), гимнастические палки, мячи резиновые, фитболы, тренажерноинформационная система «ТИСА», кубики, кегли и др. мелкий инвентарь. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)	Зачет. Тестовые методики. Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся
III	Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы	Тестирование, открытый урок, показательные выступления, спортивный праздник (участие)	Карточки с заданиями. Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран. Гимнастические коврики, скамейки, зеркала (для контроля осанки), гимнастические палки, мячи резиновые,	Контрольные испытания. Тестовые задания. Показательные выступления, Награждение.
№	Раздел	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов

				Кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)	
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа является неотъемлемой частью реализации образовательной программы «Оздоровительная гимнастика». Воспитательная работа в рамках реализации данной образовательной программы имеет 2 составляющие: индивидуальная работа с каждым обучающимся и воспитательные мероприятия.

4.1. ЦЕЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Цель воспитательной работы в рамках реализации данной образовательной программы - адаптация в детском коллективе, формирование в ребенке уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию, создание условий для развития творческих способностей обучающегося, формирование чувства патриотизма и любви к Родине.

4.2. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Направления и формы воспитательных мероприятий соответствуют возрастным особенностям обучающихся и их интересам.

Формы воспитательных мероприятий:

- ☐ Беседа;
- ☐ Игра.

4.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы будут сформированы следующие компетенции:

- приобретен опыт коллективной работы;
- развиты навыки бесконфликтного и эффективного общения в процессе обучения;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- воспитание патриотизма, гордости за свою страну;
- приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы учреждения.

4.4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Задачи, решаемые в ходе проведения мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1.	«Правила эти помни всегда, чтоб не случилась с тобою беда!» (1-ое занятие в д/о «Оздоровительная гимнастика»)	- знакомство с коллективом в целом и по группам в частности; - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.	Сентябрь	Знакомство с педагогом, коллективом обучающихся, инструктажи по технике безопасности.
2	«Оздоровительные паузы, релаксационные упражнения»	Приобщение детей к здоровому образу жизни через организованную модель здоровья сбережения.	декабрь	1.Гимнастика для глаз. 2.Пальчиковая гимнастика. 3.Дыхательная гимнастика. 4.Физкультминутки. 5.Психогимнастика, упражнения на релаксацию.
	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Побуждать к бережному отношению к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, желания соблюдать личную гигиену.	январь	1.Правила: «Моя осанка», «Береги зрение», «Как держать карандаш» 2.Выставке семейных газет и альбомов

				«Ромашка здоровья»
3.	«День защитника Отечества»	Физкультурное и оздоровительное воспитание	февраль	Спортивное развлечение к 23 февраля
4.	«День здоровья»	Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту;	март	1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах 2. Чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни. 3. Спортивные соревнования.
5.	«Путешествие в страну здорового питания»	Формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.	апрель-май	1. Беседа «еда без вреда» 2. Дид игра «Полезно- вредно» 3. Квест-игра «Путешествие в страну здорового питания»

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и раздаточный материал
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	1		
	2 неделя	Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Режим дня школьника. Полезные и вредные привычки.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное

					сопровождение (аудиозаписи)

Сентябрь	3 неделя	Физическая активность и здоровье.	1	1	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
	4 неделя	Закаливание и здоровье. Рекреационная деятельность.	1	1	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Октябрь	1 неделя	Самоконтроль и психорегуляция.	1	1	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)

	2 неделя	Оборудование и инвентарь для оздоровительных занятий. Гигиенические требования к оздоровительным занятиям.	1	1	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное
--	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	-------------------------------------------------------------------------------------

					сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Октябрь	3 неделя	Охрана труда.	1	1	
	4 неделя	Упражнения общеразвивающего воздействия.	1	1	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Ноябрь	1 неделя	Упражнения общеразвивающего воздействия.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)

	2 неделя	Упражнения общеразвивающего воздействия.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Ноябрь	3 неделя	Упражнения общеразвивающего воздействия.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)

Ноябрь	4 неделя	Упражнения на формирование правильной осанки.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Декабрь	1 неделя	Упражнения на формирование правильной осанки.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
	2 неделя				
		Упражнения на формирование правильной осанки.	1	1	
Декабрь	3 неделя	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	1	
	4 неделя	Упражнения для профилактики плоскостопия.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)

Январь	2 неделя	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Упражнения для профилактики плоскостопия.		2	
Январь	3 неделя	Комплексы упражнений лечебнопрофилактического танца		2	фитболы, кубики, кегли и др. мелкий

	4 неделя	«ФИТНЕС-ДАНС».			инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
		Комплексы упражнений лечебнопрофилактического танца «ФИТНЕС-ДАНС».		2	фитболы, кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Февраль	1 неделя	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)

Февраль	2 неделя	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Февраль	3 неделя	Упражнения на развитие гибкости.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
	4 неделя	Упражнения на развитие гибкости.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Март	1 неделя	Суставная гимнастика.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)

	2 неделя	Суставная гимнастика.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Март	3 неделя	Пальчиковая гимнастика.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь,

					секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Март	4 неделя	Пальчиковая гимнастика.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Апрель	1 неделя	Гимнастика для глаз.	2	2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)

	2 неделя	Гимнастика для глаз.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
	3 неделя				Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
		Дыхательная гимнастика.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Апрель	4 неделя				
		Дыхательная гимнастика.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Май	1 неделя	Упражнения на расслабление и релаксация.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение
					(аудиозаписи)

	2 неделя	Упражнения на расслабление и релаксация.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)
Май	3 неделя	Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся.	1	2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение
Май	4 неделя	Итоговое занятие.		2	кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный центр, музыкальное сопровождение
		ИТОГО:	12	60	

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.). Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко. — Минск: ООО «Попурри», 2002. — 224 с., ил.
- Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ. ред. О.П. Панфилова. — М.: Издво ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 389 с. — (Учебное пособие для вузов).
- Бранд Я.Б. Здоровое питание. — М.: Изд-во «Октопус», 2006. — 240 с.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 208 с. — (Здоровый малыш).
- Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. — М.: Просвещение, 2011. — 24 с.
- Вороная Е.Е. Зазьян М.С. У вашего ребенка сколиоз: рекомендации врача по ЛФК. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 156, [1] с.: ил. — (Мир вашего ребенка).
- Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе [Текст]: справочное руководство / Б.А. Поляев, А.Г. Румянцев, Г.А. Макарова, Т.Е. Виленская. — М.: Советский спорт, 2008. — 528 с.
- Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 311, [1] с. — (С нашим классным – жизнь прекрасна!).
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 1–4. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 68 с.
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 5–8. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 76 с.

- Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями / авт.-сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина.

— Волгоград: Учитель, 2008. — 111 с.

- Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. — 5-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2008. — 48 с.: ил. — (Культура здоровья с детства).
- Кале-Жермен Б., Ламотт А. Исцеляющие движения для позвоночника / Пер. с фр. А.В. Апатовской. — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 302, [2] с.: ил.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 224 с. — (Здоровый малыш).
- Классики оздоровительного дыхания / Сост. А.В. Садов. — СПб.: Издательство «Крылов», 2008. — 288 с. — (Серия «Золотой фонд»).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011. — 80 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников : от А до Я. Советы родителям. — М.: Арсенал образования, 2011. — 144 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. — СПб.: КОРОНА-Век, 2009. — 320 с.: ил.
- Лопухина И.С. Логопедия. Речь, ритм, движение. — СПб.: КОРОНА принт, 2004. — 128 с.
- Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов. — СПб.: Наука и Техника, 2007. — 304 с.: ил. — (Саквояж эскулапа).
- Лукаш А. Шубина Е, Белянчикова Н. Сколиоз излечим. Профилактика и лечение ортопедических проблем у детей.— СПб.: Наука и Техника, 2008. — 272 с.: ил. — (Саквояж эскулапа).
- Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учеб. пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 251 с. — (Медицина).

- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. — Ростов-наДону: Феникс, 2002. — 384 с. — (Высшее образование).
- Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / Под общ. ред. проф. д-ра мед. наук Т.А. Евдокимовой. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. — 991, [1] с., ил.
- Миллер Э.Б., Блэкмэн К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. Е. Богдановой. — М.: ФАИРПРЕСС, 2003. — 240 с.: ил. — (Фитнес-клуб).
- Нарушения осанки у детей / С.М. Чечельницкая [и др.]. — Ростовна-Дону, 2009. — 286 с.: ил. — (Здоровье нации).
- Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии и гигиены детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 353 376 с., 4 л. ил.: ил.
- Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. — 88 с.
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб.: Речь, 2007. — 99 с.
- Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. — М.: КНОРУС, 2011. — 376 с.
- Сергеев С. Йога для детей. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. — 156, [4] с. — (Рецепты здоровья).
- Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. — Ростов-наДону: Феникс, 2007. — 445, [1] с. — (Медицина для вас).
- Степанов П.В. Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивнооздоровительная деятельность. — М.: Просвещение, 2011. — 80 с. — (Работаем по новым стандартам).
- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 412 с.

- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры
- педагогических ВУЗов / Под. ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС; М.: ТЦ СФЕРА, 2008. — 656 с.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,
- 2007. — 384 с.: ил.
- Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 247, [3] с. — (Здравствуй, школа!).