

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
Протокол от «    »                    202 г №

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от                    .2024 №  
Директор    ГБОУ СОШ № 391  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок освоения: один год

**Разработчик программы:**  
педагог дополнительного образования  
**Каримова Елена Сергеевна**

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

**Направленность образовательной программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный

**В основе реализации программы лежат такие принципы как:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки) .

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-11 лет.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 уч. год, 144 часа

**Актуальность программы базируется на современных требованиях модернизации системы образования:** отвечает потребностям современных детей и их родителей; ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка; соответствует социальному заказу общества. Занятия оздоровительной физкультуры улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, укрепляет здоровье учащихся.

**Цель программы:** Развитие физических качеств учащихся. Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой и внедрение ее в повседневный режим;
- воспитание ответственности за свое здоровье;
- воспитание общефизической культуры;
- воспитание личных качеств учащихся: дисциплинированности и инициативности.

**Обучающие:**

- сформировать представление о гимнастике;
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- освоение учащимися оздоровительных упражнений;
- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни;
- обучить приемам самоконтроля, закаливания организма, техники рационального дыхания.

**Развивающие:**

- развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- содействовать развитию интеллектуальных и духовно-нравственных способностей учащихся;
- содействовать гармоническому физическому развитию;

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности.

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации:** Русский.

**Форма обучения:** Очная

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия реализуется в период календарного года

### **Условия реализации программы:**

- условия набора учащихся: прием всех желающих имеющие заявление от родителей и медицинскую справку о допуске к занятиям;
- условия формирования групп: разновозрастные;
- количество детей в группе: 15 человек;
- формы проведения занятий: лекция, практическое занятие, соревнования.
- формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная;
- материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, мячи, маты, скакалки, гимнастическая стенка.
- кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, участвующий в реализации программы.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Предметные:**

- учащиеся овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими упражнениями;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений; повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- сформируют навыки здорового образа жизни;
- познакомятся с приемами самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания.

#### **Метапредметные:**

**Интеллектуальные:**

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
  - адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- учащиеся получают возможность научиться:
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
  - осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
  - выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

**Коммуникативные:**

- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в

коллективе;

- приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

Учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- работать с информацией;

- применять правила и пользоваться инструкциями;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;

-строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

**Личностные:**

-у учащихся будут сформированы готовность и способность обучающихся к гармоническому физическому развитию;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания;

- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>II</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>104</b>	<b>11</b>	<b>93</b>
<b>1</b>	<b>Гимнастика для глаз.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Дыхательная гимнастика.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Формирование навыка правильной осанки.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Основные упражнения игрового</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>

	<b>стретчинга, игровые комплексы.</b>			
<b>5</b>	<b>Развитие гибкости.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Упражнения в равновесии.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>8</b>	<b>Пальчиковая гимнастика.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>9</b>	<b>Суставная гимнастика.</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>10</b>	<b>Упражнения на расслабление.</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>III</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
<b>1</b>	<b>Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
<b>IV</b>	<b>Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Открытые занятия и показательные выступления</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого часов</b>		<b>В течение года</b>		
		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ №391  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

**Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2024	25.05.2025	36	144	2 часа 2 раза в неделю

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Особенности организации образовательного процесса

Занятия в секции «Оздоровительная гимнастика» является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Программой «Оздоровительная гимнастика» предусмотрена не только физическая подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, теплому доброжелательному климату.

**Цель программы:** Оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

#### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;



- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС). Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

**Участники программы:** программа «Оздоровительная гимнастика» рассчитана для детей 7-11 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Учебная программа рассчитана на 2 академических часа 2 раза в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, ЛФК, игровых комплексов.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов),

## Содержание программы

### I. Основы знаний.

#### **Тема №1. Вводное занятие Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.**

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. 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 №2. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.**

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.

#### **Тема №1. Гимнастика для глаз.**

*Теория.* О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

#### **Тема №2. Дыхательная гимнастика.**

*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.**

*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

*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

#### **Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы.**

*Беседа.* «Позвоночник – ключ к здоровью».

*Практические занятия.* Упражнения игрового стретчинга.

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: «мятник», 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.

#### **Тема №5. Развитие гибкости.**

*Теория.* Физическое качество – гибкость.

*Практические занятия.* Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

#### **Тема №6. Упражнение в равновесии.**

*Теория.* Значение упражнений на равновесие. 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.**

*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.**

*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. Суставная гимнастика.**

*Теория.* Техника безопасного выполнения упражнений суставной гимнастики.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения суставной гимнастики по анатомическому признаку.

#### **Тема №10. Упражнения на расслабление.**

*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.**

#### **Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.**

*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. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

### **IV. Контрольные испытания.**

*Тема 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 полуприсиде и т.д.

*Тема 2.* Открытые занятия и показательные выступления.

Вариант.

Показательные сольные и групповые выступления 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. Итоговое занятие.*

Практика

Подведение итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

Награждение учащихся, успешно освоивших программу.

Методическое обеспечение образовательной программы.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, кубики).

**Список литературы:**

**Информационные источники**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196)
3. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
6. Методическими рекомендациями Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 01.03.2017 № 617-р.

**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 преподавателя:**

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. 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).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. 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.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. 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.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ №391  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

**Календарный учебный график**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Оздоровительная гимнастика»**  
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата		Тема\содержание занятия	Количество часов	Примечание
	план	факт			
1			Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техника безопасности.	2	
2			Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	
3			Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	2	
4			Гимнастика для глаз	2	
5			Гимнастика для глаз	2	
6			Гимнастика для глаз	2	
7			Дыхательная гимнастика	2	
8			Дыхательная гимнастика	2	
9			Дыхательная гимнастика	2	
10			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
11			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
12			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
13			Упражнения на формирование	2	

			правильной осанки		
14			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
15			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
16			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
17			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
18			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
19			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
20			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
21			Упражнения на формирование правильной осанки	2	
22			Основные упражнения игрового стрейтчинга. игровые комплексы	2	
23			Основные упражнения игрового стрейтчинга. игровые комплексы	2	
24			Основные упражнения игрового стрейтчинга. игровые комплексы	2	
25			Основные упражнения игрового стрейтчинга. игровые комплексы	2	
26			Основные упражнения игрового стрейтчинга. игровые комплексы	2	
27			Упражнения на развитие гибкости	2	
28			Упражнения на развитие гибкости	2	
29			Упражнения на развитие гибкости	2	
30			Упражнения на развитие гибкости	2	
31			Упражнения на развитие гибкости	2	
32			Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	
33			Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	
34			Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	
35			Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	2	
36			Упражнения для повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	2	
37			Упражнения для повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2	
38			Упражнения для повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	2	
39			Упражнения для повышение тонуса и	2	



			укрепление мышц свода стопы и мышц голени		
40			Упражнения для повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	2	
41			Пальчиковая гимнастика	2	
42			Пальчиковая гимнастика	2	
43			Пальчиковая гимнастика	2	
44			Суставная гимнастика.	2	
45			Суставная гимнастика.	2	
46			Суставная гимнастика.	2	
47			Суставная гимнастика.	2	
48			Суставная гимнастика.	2	
49			Суставная гимнастика.	2	
50			Суставная гимнастика.	2	
51			Суставная гимнастика.	2	
52			Упражнения на расслабление	2	
53			Упражнения на расслабление	2	
54			Упражнения на расслабление	2	
55			Упражнения на расслабление	2	
56			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	2	
57			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	2	
58			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	2	
59			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	2	
60			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	2	
61			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	
62			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	
63			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	
64			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	
65			Развитие физических качеств: сила,	2	

			ловкость, выносливость, быстрота		
66			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	
67			Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2	
68			Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся	2	
69			Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся	2	
70			Открытые занятия и показательные выступления	2	
71			Открытые занятия и показательные выступления	2	
72			Итоговое занятие	2	
			<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	

**Согласован:**

ИО заведующего ОДОД \_\_\_\_\_ (Е.С. Каримова)

Дата: «\_» «\_» 202\_ года

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы:

Диагностика уровня личностного развития учащегося проводится по следующим параметрам: умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту “Определение уровня развития личностных качеств учащихся”, используя следующую шкалу.

Оценка параметров	Уровень
Начальный уровень – 1 балл; Средний уровень – 2 балла; Высокий уровень – 3 балла.	10-15 баллов – начальный уровень; 16-26 баллов – средний уровень; 27-32 баллов – высокий уровень.

### Критерии оценки техники исполнения движений

№	Критерии, параметры	Степень выраженности (уровень)	Количество баллов
1	Последовательность движений в упражнениях	<i>Высокий уровень</i> Самостоятельное, точное выполнение упражнений, точное начало и окончание движений.	3
		<i>Средний уровень</i> Самостоятельное, но иногда неточное выполнение упражнений.	2
		<i>Низкий уровень</i> Нарушение последовательности выполнения упражнений.	1
2	Линии корпуса (линии рук, спины, плеч, бедер, ног, головы, шеи)	<i>Высокий уровень</i> Правильная постановка корпуса и положение тела во время выполнения упражнений	3
		<i>Средний уровень</i> Допущение неточностей и ошибок при постановке корпуса	2
		<i>Низкий уровень</i> Отсутствие правильной постановки корпуса	1
3	Техника исполнения движений	<i>Высокий уровень</i> Высокое качество исполнения движений	3
		<i>Средний уровень</i> Недостаточно точное и правильное исполнение движений	2
		<i>Низкий уровень</i> Отсутствие заданных правил при исполнении движений	1



