

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО
На заседании
Общего собрания
Протокол № 3
от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО
на Педагогическом
Совете
Протокол № 10
от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 241-о
от «28» декабря 2022



Директор Д.Р.Чупрей

Дополнительная общеразвивающая программа

«ЗДОРОВИЧОК»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Разработчик:
Никоненко Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|-------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3-6 |
| УЧЕБНЫЙ ПЛАН..... | 7-8 |
| КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК..... | 9 |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА..... | 10-23 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ..... | 26 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Здоровичок имеет **физкультурно-спортивную** направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта. Программа направлена на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также развития координации и чувство товарищества проведении подвижных игр в начальной школе.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 7-10 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий «Здоровичком»

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

Программа предназначена для сохранения и укрепления здоровья школьников в начальной школе и имеет физкультурно-оздоровительное направление. В настоящее время состояние здоровья – один из важнейших факторов.

Содержание программы направлено на развитие у школьника жизненно важных способов передвижения (ходьба, бег, прыжки). Наряду с этим большое внимание уделяется способам физической деятельности (утренняя зарядка, физкультминутка, упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Важная роль отводится физическому совершенствованию (гимнастические, акробатические легкоатлетические упражнения, подвижные игры). Особое внимание уделяется вопросам личной гигиены. В процессе усвоения программы у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Уровень освоения: программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Объем и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 144 часа, 2 года, в год по 72 часа

Цель: создание условий для развития и укрепления физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость, внедрение здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом;

- освоить технику исполнения комплекса физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью;
- научить основам структуры упражнениям для формирования правильной осанки;
- осуществлять общую физическую подготовку комплексом ОРУ

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость) и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;
- развивать физические данные

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать настойчивость.

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий упражнениями: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и

закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил ОРУ; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях здоровичком в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий здоровичком; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий здоровичком.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при согласии родителей, рекомендации врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-мигранты и др.)

программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие, а также при согласии родителей, рекомендации врача. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений также могут заниматься по данной программе.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (7-10 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и последующие года обучения по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, показательные выступления, открытые занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (выступления, тренировки),
- в малых группах (работа над номером и т.п.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.).

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- оборудованный звуковым проигрывателем;
- ноутбуком для просмотра видеоматериалов;
- скакалки, коврики, скамейки, маты.

Единая спортивная форма для учащихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
 Дополнительная общеразвивающая программа
«ЗДОРОВИЧОК»

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------|-------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Основы теоретических сведений | | | | Беседа |
| | Общесфизическая подготовка | | | | Тестирование |
| | Специальная подготовка | | | | Тестирование |
| | Техническая подготовка | | | | Тестирование |
| | Тактическая подготовка | | | | Тестирование |
| | Подвижные игры | | | | Разбор и анализ игры |
| | Тестирование | | | | Сдача нормативов |
| Итого | | | | | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
 Дополнительная общеразвивающая программа
«ЗДОРОВИЧОК»

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------|---|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Основы теоретических сведений | | | | Беседа |
| | Общефизические упражнения | | | | Тестирование |
| | Специальная подготовка (корректирующие упражнения) | | | | Тестирование |
| | Техническая подготовка | | | | Тестирование |
| | Тактическая подготовка | | | | Тестирование |
| | Подвижные игры | | | | Разбор и анализ игры |
| | Контрольные и итоговые занятия | | | | Сдача нормативов |
| Итого | | | | | |

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

Д.Р.Чупрей

« _____ » _____ 2022г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ЗДОРОВИЧОК»
на 2022-2023 учебный год

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-----------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1 год 1 группа | | | | | 2 раза по 1 часу, либо 1 раз 2 часа |
| год 2 группа | | | | | 2 раза по 1 часу, либо 1 раз 2 часа |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«ЗДОРОВИЧОК»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом;
- освоить технику исполнения комплекса физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью;
- научить основам структуры упражнениям для формирования правильной осанки;
- осуществлять общую физическую подготовку комплексом ОРУ

Развивающие:

- развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость) и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.
- развивать психофизические характеристики: память, внимание, координацию движений;
- развивать физические данные

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать настойчивость.

СОДЕРЖАНИЕ:

Тема 1: Вводное занятие

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

Тема 3: Специальная подготовка

Теория: Основы знания ФК. Здорового образа жизни. Терминология. Анатомические и физиологические основы движения.

Практика: состоит из выполнения и освоения следующих элементов направленных на оздоровление организма:

- кувырки - вперед и назад;
- различная ходьба: на носках, пятках, с заданием и без;
- в длину, высокий кувырок, кувырок прыжком (полет кувырок);
- кувырки вперед и назад – ноги врозь и согнувшись;
- кувырки в различных соединениях;
- перекаты;
- стойки – на лопатках (березка), на руках (со страховкой);
- мост;
- изученные упражнения в различных соединениях в виде простейших комбинаций, что способствует развитию способности дифференцировать пространственные, силовые, и временные параметры движения.

Тема 4: Техническая подготовка

- упражнения для осанки;
- упражнения подводящие к подвижным играм;
- упражнения для развития координации

Тема 5:Тактическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнения, техника безопасности на занятиях здоровичком.

Практика: Использование ранее изученных упражнений, подводящих к подвижным играм.

Тема 6:Подвижные игры

Теория: Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: Подвижные игры : с мячом , без мяча, с элементами акробатики.

Тема 7: Тестирование

Практика: Просмотр обучающихся в подвижных играх.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в подвижных играх (оздоровительных).

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут

Личностные

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- первичные навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие.

Метапредметные

- умение развивать интересы своей познавательной деятельности в области ФК.
- умение объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде во время занятий по программе Здоровичок.

Предметные

- знание основных правил ФК;
- о терминологии разучиваемых упражнений по программе Здоровичок,
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях в том числе) и правилах его предупреждения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дополнительной общеразвивающей программы

«ЗДОРОВИЧОК»

ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

2 раза в неделю по 1 часу)

| № п/п | Дата | Тема | Кол-во часов | Теория | Практика |
|---|------|--|--------------|--------|----------|
| <i>Теоретическая подготовка</i> | | | | | |
| 1. | | Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. | | | |
| | | Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр | | | |
| <i>Общefизическая подготовка</i> | | | | | |
| 2. | | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Развитие координации. | | | |
| | | Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры. | | | |
| 3. | | Упражнения для развития мышечного корсета, брюшного пресса, укрепление мышц, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. | | | |
| | | Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. | | | |
| 4. | | Упражнения для развития координации движений. | | | |
| | | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. | | | |
| 5. | | Тренировка общей силовой выносливости, овладение навыком «мягкость бега». | | | |
| | | Упражнения для развития силовой выносливости мышц живота и спины. | | | |
| 6. | | Упражнения для профилактики плоскостопия. | | | |
| | | Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. | | | |
| 7. | | Упражнения для коррекции продольного и поперечного плоскостопия. | | | |
| | | Физические качества ловкости. | | | |
| <i>III. Специальная подготовка</i> | | | | | |
| 8. | | Упражнения для развития координации и ловкости. | | | |
| | | Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях и с различными движениями рук. | | | |
| 9. | | Профилактика плоскостопия. | | | |
| | | Упражнения для развития ловкости. Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием. | | | |
| 10. | | Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствовать координацию движений. | | | |
| | | Укрепление мышц живота и спины. | | | |
| 11. | | Обучать упражнениям в равновесии и балансировании с исключением зрительного анализатора. | | | |
| | | Удержание тела в нужном положении при различных движениях руками. | | | |
| 12. | | Эстафеты с прыжками, ловлей, жонглированием мячей. | | | |
| | | Укрепление мышц плечевого пояса и спины. | | | |
| <i>IУ. Техническая подготовка</i> | | | | | |
| 13. | | Упражнения у шведской стенки. | | | |
| | | Упражнения лежа на животе. | | | |
| 14. | | Упражнения лежа на спине. | | | |
| | | Упражнения с гимнастическими палками. | | | |
| 15. | | Упражнения в парах. | | | |
| | | Ходьба на носках, пятках. | | | |
| 16. | | Ходьба на внутренних сводах стопы. | | | |
| | | Ходьба на наружных сводах стопы. | | | |

| | | | | | |
|---|--------------|--|--|--|--|
| 17. | | Игры с сохранением правильной осанки. | | | |
| | | Упражнения для органов дыхания. | | | |
| 18. | | Упражнения в парах. | | | |
| | | Упражнения с набивными мячами. | | | |
| 19. | | Упражнения с обручами. | | | |
| | | Ходьба с высоким подниманием бедра и различными движениями рук. | | | |
| 20. | | Ходьба змейкой, зигзагом, противоходом. | | | |
| | | Сочетание различных видов ходьбы. | | | |
| 21. | | Сочетание различных движений рук. | | | |
| | | Сочетание различных движений ног. | | | |
| <i>V. Тактическая подготовка</i> | | | | | |
| 22. | | Индивидуальные действия | | | |
| | | Индивидуальные действия | | | |
| 23. | | Парные действия | | | |
| | | Парные действия | | | |
| 24. | | Действия при выполнении упражнений у опоры. | | | |
| | | Действия при выполнении упражнений лежа на полу. | | | |
| 25. | | Действия при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | | | |
| | | Действия при выполнении упражнений с обручами. | | | |
| 26. | | Действия при выполнении упражнений с набивными мячами. | | | |
| | | Тактика при проведении подвижных игр. | | | |
| 27. | | Тактика при проведении эстафет. | | | |
| | | Чувство коллективизма при проведении подвижных игр. | | | |
| 28. | | Овладение навыком «мягкого бега». | | | |
| | | Воспитание сознательного отношения к правильному положению тела. | | | |
| <i>. Игровая подготовка</i> | | | | | |
| 29. | | Подвижные игры – «Запрещенное движение», «Группа – смирно!» | | | |
| | | Подвижные игры – «Пятнашки» | | | |
| 30. | | Подвижные игры – «Горящий мяч» | | | |
| | | Подвижные игры – «Хитрая лиса» | | | |
| 31. | | Подвижные игры – «Казачьи разбойники» | | | |
| | | Подвижные игры – «Волки и овцы» | | | |
| 32. | | Подвижные игры – «Выше земли» | | | |
| | | Подвижные игры – «Воробьи и вороны» | | | |
| 33. | | Подвижные игры – «Пятнашки» | | | |
| | | Подвижные игры – «Мяч от себя» | | | |
| 34. | | Подвижные игры – «Тише едешь, дальше будешь – стоп» | | | |
| | | Подвижные игры – «Гонка мячей по кругу» | | | |
| 35. | | Подвижные игры – «Охотники и овцы» | | | |
| | | Подвижные игры – «Казачьи разбойники» | | | |
| | | Контрольные упражнения, тестирование | | | |
| | | Контрольные упражнения, тестирование | | | |
| | Итого | | | | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровичок»
ЗАДАЧИ

Обучающие:

- составлять комплексы ОРУ для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции осанки, на развитие физических качеств, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- закрепить правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- совершенствовать выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения.

Развивающие:

- совершенствовать развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать внимательность.

Воспитательные:

- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать силу воли, стремление к победе;
- воспитать положительные качества личности.

СОДЕРЖАНИЕ:

Тема 1: Основы теоретических сведений

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полу приседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на спине;

- одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднятие ног в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание);
- поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

Тема 3: Специальная подготовка (корректирующие упражнения)

Теория: Основы знания ФК. Здорового образа жизни. Терминология. Анатомические и физиологические основы движения.

Практика: Проверка осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Тема 4: Техническая подготовка

- *Упражнения у шведской стенки.*
- *Практика.* Правильная стойка у шведской стенки.
- *Теория.* Основы техники стоек.

- *Упражнения лежа на животе.*
- *Практика.* Различные положения рук и ног.
- *Упражнения лежа на спине.*
- *Практика.* Различные положения рук и ног.
- *Упражнения с гимнастическими палками.*
- *Практика:* на месте, в движении, в парах.
- *Теория.* Техника правильного выполнения движений.
- *Упражнения в парах.*
- *Практика:* в движении, на месте, с изменением направления.
- *Ходьба на носках, пятках.*
- *Практика:* различные движения руками.
- *Игры с сохранением правильной осанки.*
- *Практика:* «Группа, смирно!», «Запрещенное движение», «Мяч капитану».
- *Упражнения для органов дыхания.*
- *Практика:* Различные движения рук, правильное дыхание.
- *Упражнения в парах.*
- *Практика:* С предметами и без предметов.
- *Теория.* Техника правильного выполнения упражнений
- упражнения для осанки;
- упражнения подводящие к подвижным играм;
- упражнения для развития координации

Тема 5:Тактическая подготовка

- *Индивидуальные действия.*
- *Практика:* правильное выполнение упражнений.
- *Теория.* Основы тактики выполнения упражнений.
- *Парные действия.*
- *Практика:* Правильное выполнение упражнений в парах.
- *Теория.* Тактическая подготовка при выполнении упражнений в парах.

Тема 6:Подвижные игры

Теория: Техника безопасности во время подвижных игр.

Практика: Игровая практика..

Тема 7: Контрольные и итоговые занятия

Практика: Просмотр обучающихся в подвижных играх.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты:

В результате освоения программы 2 года обучения обучающиеся получают:

Личностные

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации

Метапредметные

- умение работать с партнером, находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций,
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий здоровичком,
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и

практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Предметные

- правила выполнения упражнений и правила техники безопасности во время занятий;
- терминологию и категорию сложности при выполнении упражнений на занятиях;
- правила развивающих подвижных игр, применительно к программе Здоровичок.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«ЗДОРОВИЧОК»
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(1 раз в неделю по 2 часа)

| № п/п | Дата | Тема | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-------|------|---|--------------|--------|----------|
| | | <i>I. Теоретическая подготовка</i> | | | |
| 1. | | Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр | | | |
| | | <i>II. Общефизическая подготовка</i> | | | |
| 2. | | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Развитие координации. | | | |
| 3. | | Упражнения для развития мышечного корсета, брюшного пресса, укрепление мышц, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. | | | |
| 4. | | Упражнения для развития координации движений. | | | |
| 5. | | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. | | | |
| 6. | | Упражнения для развития силовой выносливости мышц живота и спины. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. | | | |
| 7. | | Упражнения для коррекции продольного и поперечного плоскостопия. | | | |
| | | <i>III. Специальная подготовка</i> | | | |
| 8. | | Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях и с различными движениями рук. | | | |
| 9. | | Профилактика плоскостопия. Упражнения для развития ловкости. Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием. | | | |
| 10. | | Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствовать координацию движений. Укрепление мышц живота и спины. | | | |
| 11. | | Упражнения на удержание тела в нужном положении при различных движениях руками. | | | |
| 12. | | Эстафеты с прыжками, ловлей, жонглированием мячей. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. | | | |
| | | <i>IV. Техническая подготовка</i> | | | |
| 13. | | Упражнения у шведской стенки. Упражнения лежа на животе. | | | |
| 14. | | Упражнения лежа на спине. Упражнения с гимнастическими палками. | | | |
| 15. | | Упражнения в парах. Ходьба на носках, пятках. | | | |
| 16. | | Ходьба на внутренних сводах стопы. Ходьба на наружных сводах стопы. | | | |
| 17. | | Игры с сохранением правильной осанки. Упражнения для органов дыхания. | | | |
| 18. | | Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. | | | |
| 19. | | Упражнения с обручами. Ходьба с высоким подниманием бедра и различными движениями рук. | | | |
| 20. | | Ходьба змейкой, зигзагом, противходом. Сочетание различных видов ходьбы | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| 21. | | Сочетание различных движений рук. Сочетание различных движений ног. | | | |
| | | <i>V. Тактическая подготовка</i> | | | |
| 22. | | Индивидуальные действия | | | |
| 23. | | Парные действия | | | |
| 24. | | Действия при выполнении упражнений у опоры, лежа на полу. | | | |
| 25. | | Действия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, с обручами | | | |
| 26. | | Действия при выполнении упражнений с набивными мячами. | | | |
| 27. | | Тактика при проведении подвижных игр, эстафет | | | |
| 28. | | Овладение навыком «мягкого бега». | | | |
| | | <i>VI. Игровая подготовка</i> | | | |
| 29. | | Подвижные игры – «Запрещенное движение», «Группа – смирно!» | | | |
| 30. | | Подвижные игры – «Горящий мяч», «Хитрая лиса» | | | |
| 31. | | Подвижные игры – «Казачьи разбойники», «Волки и овцы» | | | |
| 32. | | Подвижные игры - «Выше земли», «Воробьи и вороны» | | | |
| 33. | | Подвижные игры – «Пятнашки», «Мяч от себя» | | | |
| 34. | | Подвижные игры – «Тише едешь, дальше будешь – стоп», «Гонка мячей по кругу» | | | |
| 35. | | Подвижные игры – «Охотники и овцы», «Казачьи разбойники» | | | |
| | | Контрольные упражнения, тестирование | | | |
| | | | | | |



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«ЗДОРОВИЧОК»
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(2 раза в неделю по 1 часу)

| № п/п | Дата | Тема | Кол-во часов | Теория | Практика |
|---|------|--|--------------|--------|----------|
| <i>Теоретическая подготовка</i> | | | | | |
| 1. | | Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. | | | |
| | | Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр | | | |
| <i>Общефизическая подготовка</i> | | | | | |
| 2. | | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Развитие координации. | | | |
| | | Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры. | | | |
| 3. | | Упражнения для развития мышечного корсета, брюшного пресса, укрепление мышц, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. | | | |
| | | Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. | | | |
| 4. | | Упражнения для развития координации движений. | | | |
| | | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. | | | |
| 5. | | Тренировка общей силовой выносливости, овладение навыком «мягкость бега». | | | |
| | | Упражнения для развития силовой выносливости мышц живота и спины. | | | |
| 6. | | Упражнения для профилактики плоскостопия. | | | |
| | | Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. | | | |
| 7. | | Упражнения для коррекции продольного и поперечного плоскостопия. Физические качества ловкости. | | | |
| | | <i>III. Специальная подготовка</i> | | | |
| 8. | | Проверка осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений. | | | |
| | | Упражнения для развития координации и ловкости. | | | |
| 9. | | Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях и с различными движениями рук. | | | |
| | | Профилактика плоскостопия. | | | |
| 10. | | Упражнения для развития ловкости. Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием. | | | |
| | | Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствовать координацию движений. | | | |
| 11. | | Укрепление мышц живота и спины. | | | |
| | | Обучать упражнениям в равновесии и балансировании с исключением зрительного анализатора. | | | |
| 12. | | Удержание тела в нужном положении при различных движениях руками. | | | |
| | | Эстафеты с прыжками, ловлей, жонглированием мячей. | | | |
| 13. | | Укрепление мышц плечевого пояса и спины. | | | |
| | | <i>IУ. Техническая подготовка</i> | | | |
| 14. | | Упражнения у шведской стенки. | | | |
| | | Упражнения лежа на животе. | | | |
| 15. | | Упражнения лежа на спине. | | | |
| | | Упражнения с гимнастическими палками. | | | |
| 16. | | Упражнения в парах. | | | |
| | | Ходьба на носках, пятках. | | | |
| | | Ходьба на внутренних сводах стопы. | | | |

| | | | | | |
|-----|--------------|---|--|--|--|
| | | Ходьба на наружных сводах стопы. | | | |
| 17. | | Игры с сохранением правильной осанки. Упражнения для органов дыхания. | | | |
| 18. | | Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. | | | |
| 19. | | Упражнения с обручами. Ходьба с высоким подниманием бедра и различными движениями рук. | | | |
| 20. | | Ходьба змейкой, зигзагом, противходом. Сочетание различных видов ходьбы. | | | |
| 21. | | Сочетание различных движений рук. Сочетание различных движений ног. | | | |
| 22. | | <i>V. Tактическая подготовка</i> | | | |
| | | Индивидуальные действия | | | |
| | | Индивидуальные действия | | | |
| 23. | | Парные действия | | | |
| | | Парные действия | | | |
| 24. | | Действия при выполнении упражнений у опоры. Действия при выполнении упражнений лежа на полу. | | | |
| 25. | | Действия при выполнении упражнений с гимнастическими палками. Действия при выполнении упражнений с обручами. | | | |
| 26. | | Действия при выполнении упражнений с набивными мячами. Тактика при проведении подвижных игр. | | | |
| 27. | | Тактика при проведении эстафет. Чувство коллективизма при проведении подвижных игр. | | | |
| 28. | | Овладение навыком «мягкого бега». Воспитание сознательного отношения к правильному положению тела. | | | |
| 29. | | <i>. Игровая подготовка</i> | | | |
| | | Подвижные игры - «Тише едешь, дальше будешь – стоп» | | | |
| | | Подвижные игры - «Пятнашки» | | | |
| 30. | | Подвижные игры – «Горячий мяч» | | | |
| | | Подвижные игры – «Кто быстрее», «Гонка мячей по кругу» | | | |
| 31. | | Подвижные игры – «Охотники и утки» | | | |
| | | Подвижные игры – «Мяч от себя», « Море волнуется» | | | |
| 32. | | Подвижные игры – «Запрещенное движение» | | | |
| | | Подвижные игры – «Лягушки и цапля» | | | |
| 33. | | Подвижные игры – «Слепые котята» | | | |
| | | Подвижные игры – «Пятнашки» | | | |
| 34. | | Подвижные игры – «Выше земли» | | | |
| | | Подвижные игры- «Пятнашки с мячом» | | | |
| 35. | | Подвижные игры – «Мяч от себя» | | | |
| | | Подвижные игры – «Караси и щука» | | | |
| | | Контрольные упражнения, тестирование | | | |
| | | Контрольные упражнения, тестирование | | | |
| | Итого | | | | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы:

Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа.

Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировка.

Методы наблюдения:

- видеосъемка.

Методы игры:

- игры: развивающие, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, воображения.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: (видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

С.П.Евсеева. Учебно- методическое пособие для преподавателей. Адаптивная физическая культура в школе (начальная школа), Спб, 2003 г. – 239 с.

А.А.Потапчук, Е.В.Клочкова, Т.Г.Щедрина. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей. Спб, 2004 г.- 147 с.

И.С.Красикова. Воспитание правильной осанки. Спб, 2003 г. – 169 с.

И.С.Красикова Профилактика и лечение плоскостопия. Спб, 2004 г. -125 с.

Список литературы для родителей:

А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидурю. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Спб, 2007 г., - 463 с.;

2. Качанов Л.Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник.М.:Фолиант, 2018. 272с;

3.Батечко С.А., Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия медицина для вас». Ростов н/Д: Феникс,2003. – 480с.

Список литературы для детей:

Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М., - Режим для младшего школьника. – М.:Вентана – Графф, 2003.-24с.

Подвижные игры в начальной школе. Спб, 2010 г., - 173 с.;

3.Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. –М.:ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.

Интернет источники:

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | «Я иду на урок физкультуры» | h t |
| 2 | Сайт физическая культура | h t |
| 3 | Сайт «Физкульт Ура» | http://www.fizkult-ura.ru/ |

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении

образовательной деятельности,

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4- баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.