****

**Содержание.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 1. Пояснительная записка |  |
| 2 | 1. Планируемые результаты |  |
| 3 | 1. Учебный план |  |
| 4 | 1. Календарный график образовательного процесса |  |
| 5 | 1. Рабочие программы |  |
| 6 | 1. Организационно – педагогические условия реализации программы |  |
| 7 | 1. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП. |  |

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «К вершинам роста» - физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения – базовая. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 6 до 18 лет с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей - инвалидов, реализуется в течение 3 лет на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества Каменского района в объединении «Территория здоровья».

Программа «К вершинам роста» составлена на основе программы внеурочной спортивно- оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика для 1-4 классов) В.П. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н.Сафронов “ Программа внеурочной деятельности”, «Москва“ Просвещение,2011год.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»](https://mosmetod.ru/files/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%9F%D0%B8%D0%9D_28_28.09.2020.pdf)

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 г. N АФ-150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами";

# -Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 N ИР-535/07 "О коррекционном и инклюзивном образовании детей";

-Письмо Минобрнауки России от 11.03.2016 N ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ;

-Письмо Минобрнауки России от 29.01.2016 г №ВК -641/09;

- Устав и локальные акты МАОУ ДО ЦРТД и Ю:

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования детей МАОУ ДО ЦРТД и Ю.

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы

**Актуальность.** В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья учащихся, имеет место рост количества учащихся, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья учащихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.  
 Целесообразны и регулярные занятия оздоровительной гимнастикой. Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся 6-18 лет. Ведь начало обучения связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования оздоровительных упражнений, что и нашло отражение в данной программе. Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия проводиться среди учащихся всех медицинских групп.

**Новизна.** С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию учащихся.

**Отличительная особенность.** Программа предусматривает использование на занятиях с учащимися спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и эффективности.

На   каждом   занятии   необходимо   стремиться   к   созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения, чтобы способствовать освоению необходимых навыков, поэтому применяются игровые задания и используются музыкальное сопровождение.

Практическая значимость состоит в том, что она позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у учащихся 6-18 лет. К концу обучения, учащиеся демонстрируют гимнастические комплексы оздоровительной направленности.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Гимнастика совершенствует тело, учит двигаться, дисциплинирует формирует уверенность в себе.

**Цель программы**: создание условий для физического развития учащихся средствами оздоровительной гимнастики.

**Задачи программы**:

* формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
* обучить основным гимнастическим упражнениям;
* обучить приемам самоконтроля, закаливания организма, техники дыхания.
* развивать у учащихся координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
* развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
* способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности.
* воспитывать личные качества учащихся: дисциплинированности и инициативности.

Учащиеся не ограничены во времени, они в индивидуальном темпе могут усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Применение в работе индивидуального подхода позволяет создавать ситуацию успеха и вырабатывать устойчивый интерес к занятиям, которые организуются с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности учащихся. В вопросах оздоровительной работы апробируются вариативные модели занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья: индивидуальные и групповые, применяются традиционные и нетрадиционные формы оздоровления учащихся. Складывается система психолого-педагогического, социального оздоровительного сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья. Её составляющие:

* социальная адаптация среди сверстников;
* психологическая коррекция;
* педагогическая коррекция;
* оздоровление;
* досуговая деятельность

Дети с ограниченными возможностями (ОВЗ) - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обусловливают нарушения общего развития, не позволяющие вести полноценную жизнь. В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности. Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. Группа детей с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется, прежде всего, тем, что в нее входят учащиеся с различными нарушениями:

* опорно-двигательного аппарата,
* интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы,
* с расстройствами аутического спектра (РАС)
* с задержкой и комплексными нарушениями развития.

Дети с поражением ЦНС составляют самую представительную группу среди детей с ОВЗ, у них нарушены все стороны развития: мотивационно-потребностная, социально-эмоциональная, моторно-двигательная, познавательная деятельность (восприятие, память, мышление и речь).

У учащихся (6-10 лет) рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата учащийся еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Возраст от 11 до 15 лет считается «кризисным», такая оценка обусловлена сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения на пути к биологической зрелости. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации (движений появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. 15-18 лет это начальная стадия физической зрелости. Позвоночник выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия. Двигательная активность учащихся становится все более целенаправленной и разносторонней.

Программа ориентирована на учащихся 6-18 лет и имеет общий объем – 432часа.

1 год обучения - 144 часа,

2 год обучения - 144 часа

3 год обучения -144 часа.

Наполняемость групп учащихся, занимающихся оздоровительной гимнастикой на всех годах обучения от 4 до 10 человек.

В группу первого года обучения принимаются все желающие. Набор в проводится в августе. Зачисление в группы второго года обучения проводится в конце мая или в конце августа.

**Режим занятий**:

1 год обучения- 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа с одним 10 минутным перерывом) продолжительность занятия 35 мин, 2,3 год обучения -2 раза по 2 часа с одним 10 минутным перерывом, продолжительность занятия 40мин.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «К вершинам роста» включает в себя 2**уровня**освоения предлагаемых умений и навыков:

1 уровень – ознакомительный (1 год обучения)

На первом году обучения учащийся знакомиться с понятием оздоровительная гимнастика. Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, дыхании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах исправления

2 уровень базовый (2-3 год обучения)

На втором году обучения повышается ответственность и сознательность, в выполнении заданий и техники упражнений. Основу учебного материала составляют теоретические сведения о закаливании, самоконтроле, самомассажу, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах исправления отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправлении плоскостопия.

На третьем году обучения требуется достаточного внимания, усердия, сосредоточенности, необходимости доводить дело до конца. Эстетический аспект выполненных работ выходит на первый план. Здесь от замысла до воплощения делается все самостоятельно.

**Форма реализации программы** – очно-заочная

К занятиям по программе допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к специальной «А» медгруппе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения. Форма одежды: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты, девочки – гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носок.

Программа реализуется как в работе педагога с отдельно взятыми учащимися, так и в работе с группой учащихся. Подобран и разработан комплекс упражнений. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого учащегося. В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.

**Планируемые результаты**

**Личностные**

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;  
- развитие мотивации и готовности к преодолению трудностей;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные**

*Регулятивные*

- развитие умений оценивать свои действия  
*Коммуникативные*

- развитие взаимодействия;

-осуществлять взаимный контроль;  
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата

*Познавательные*

-развитие интересов, творческой активности и инициативы;  
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности

**Учебный план**

**Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«К вершинам роста»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование курса (модуля, учебного предмета) | **Общая учебная нагрузка**  **(в часах)** | **Аудиторные занятия** | **Внеаудиторные занятия (с педагогом)** | Распределение по уровням и годам обучения | | | | **Итоговая**  **аттестация**  **(год обучения),**  **формы контроля** |
| **Ознакомительный уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** | **Базовый уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** | | **Углубленный уровень**  ***Годы обучения,***  ***кол-во***  ***аудиторных часов*** |
| 1 | 2 | 3 |  |  |
| 1 | **Введение в культуру здоровья** | 36 | 36 |  | 12 | 12 | 12 |  | 2 (тестирование) |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | 144 | 144 |  | 48 | 48 | 48 |  | 3 (соревнования) |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | 144 | 144 |  | 48 | 48 | 48 |  | 3 (соревнования) |
| 4 | **Самоконтроль и психорегуляция** | 72 | 72 |  | 24 | 24 | 24 |  | 3(соревнования) |
| 5 | **Праздник здоровья** | 36 | 36 |  | 12 | 12 | 12 |  | 3 (соревнования) |
|  | **итого** | **432** | **432** |  | **144** | **144** | **144** |  |  |

**Календарный график образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности «К вершинам роста»

(1 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Курс** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| **Введение в культуру здоровья** | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4  **п** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самоконтроль и психорегуляция** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2  **а** |  |  |  |  |
| **Праздник здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обозначения:** | Аудиторные занятия ***(количество часов в неделю)*** | Внеаудиторные занятия | Промежуточная аттестация | итоговая аттестация |
|  | **4** | **в** | **п** | **а** |

**Календарный график образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности «К вершинам роста»

(2 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Курс** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| **Введение в культуру здоровья** | **4** | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4  **п** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самоконтроль и психорегуляция** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **Праздник здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 **а** | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обозначения:** | Аудиторные занятия ***(количество часов в неделю)*** | Внеаудиторные занятия | Промежуточная аттестация | итоговая аттестация |
|  | **4** | **в** | **п** | **а** |

**Календарный график образовательного процесса**

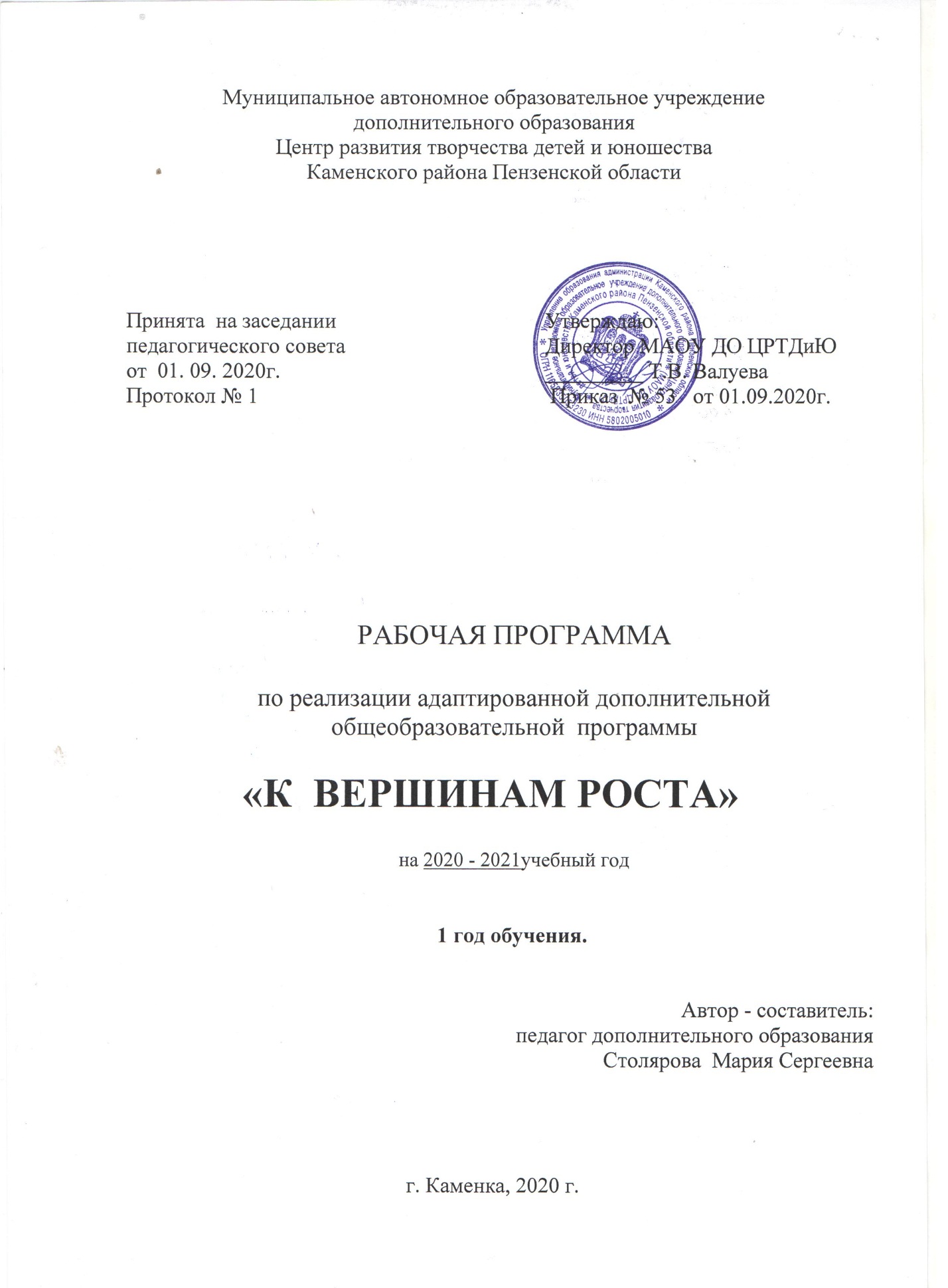
Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности «К вершинам роста»

(3 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Курс** | Порядковые номера недель учебного года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | | **25** | **26** | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
| **Введение в культуру здоровья** | **4** | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка** |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | 4 | 4  **п** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самоконтроль и психорегуляция** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **Праздник здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 **а** | 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обозначения:** | Аудиторные занятия ***(количество часов в неделю)*** | Внеаудиторные занятия | Промежуточная аттестация | итоговая аттестация |
|  | **4** | **в** | **п** | **а** |

****

**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Обоснование структуры программы учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа первого года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Первый год обучения — это ознакомительный уровень в комплексе освоения программы «К вершинам роста».

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы «К вершинам роста», которая является базовой.

Программа первого года обучения направлена на обеспечение двигательной активности учащихся 6-10 лет с ограниченными возможностями здоровья и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы, в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

Занятия оздоровительной физической культурой необходимы учащимся 6-10 лет т.к. длительное время находятся в сидячей позе и сни­жается двигательная активность.

Программа первого года обучени**я** предусматривает широкое использование на за­нятиях спортивных упражнений, что способ­ствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений пред­лагается использовать наиболее доступные упражнения: они имеют оздоро­вительный эффект, техника их выполнения способствует разви­тию поддержания правильной осанки.

По­вышению мотивации к занятиям способствует и выполнение показатель­ных выступлений, соревнований эстафет (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и са­мооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внима­ния, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выпол­нять саморегуляцию и способствует повышению работоспособ­ности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, **программа решает и задачи** духовно-нравственного воспита­ния и развития, она предусматривает привитие важных со­циальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответст­венности и сопричастности ко всему происходящему.

**Цель:** Создание условий для реализации потребностей учащихся в двигательной активности и формирование мотивации к занятиям физической культурой.

**Задачи**:

* формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям ;
* развивать физические способности
* формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
* воспитывать моральные и волевые качества.

**Программа ориентирована** на учащихся 6-10 лет и имеет общий объём 144 часа.

**Наполняемость групп** учащихся, 1 года обучения, от 4 - 10 человек.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 35 минут.

**К занятиям** по программе допускаются учащиеся получившие допуск от врача.

**Фор­ма одежды:**

для мальчиков - футболка или майка однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты);

для девочек - гимнастический купальник однотон­ный без украшений или футболка (майка) и шорты (велошорты). Обувь - гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх смен­ных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятой группой, так и индивидуально.

***Методы обучения***

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

*1.Информационно-рецептивный метод.*Характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и учащегося. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения. Педагогу нужно чётко, конкретно, образно донести знания, а учащийся - осознанно их запомнить и усвоить.

*2.Репродуктивный метод* обеспечивает полноценное усвоение двигательных действий (воспроизведение способов деятельности). Педагог продумывает систему физических упражнений на воспроизведение движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, учащийся уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

*3.Метод проблемного обучения.*  Обучение, в котором в качестве основной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность делает обучение более интересным и увлекательным. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке, способствует творчеству. В сюжетных, имитационных упражнениях, воплощаясь в игровой образ проявляет фантазию, воображение.

*4. Метод творческих заданий.* Учащимся предлагается придумать определённые физические упражнения.  Он выполняет их один, с группой, в колонне, в шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, приобретает умение реализовать свой замысел.

***Специфические методы.***

*5.Метод строго регламентированного упражнения* реализуется с полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

 - наличие твёрдо предписанной программы движений, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;

 -создание внешних условий, облегчающих управление действиями (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием).  Этот метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

*6. Метод круговой тренировки* заключается в том, что учащийся передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода - достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При использовании:

-начинать с нагрузки не более 50% от максимальных возможностей учащегося

 -оптимальное количество упражнений 6-8 (подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями)

-постепенно повышать скорость преодоления кругов. Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

1.Воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определённой последовательности.

2.Подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки

3. Использование упражнений с различными предметами.

*5.Игровой метод* отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. В работе с учащимся широко используются сюжетные и не сюжетные, а также спортивные игры. Метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение учащегося.

*6.Соревновательный метод*. Способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Ставится задача: кто быстрее принесёт флажок, кто дальше бросит мяч. Этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Широко используются общедидактические методы: наглядный, вербальный, практический.

*7.Наглядные методы* формируют представления в движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

*8.Практические* обеспечивают проверку двигательных действий учащегося, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы строго регламентированы

***Материально-технические условия***

**Место проведения занятий**: спортивный зал

**Технические средства обучения:** Музыкальный центр, Ноутбук.

**Экранно-звуковые пособия:** Фонотека с аудиозаписями музыкальными,

Фото- и видеоматериалы

**Учебно-практическое оборудование:** Гимнастические коврики,

Мячи резиновые.

Мелкий инвентарь (кегли, скакалки)

Тренажеры

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

* у учащихся сформированы навыки правильной осанки,
* укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
* учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;

**Метапредметные** приобретены знания:

* об основных нормах гигиены тела и психогигиены,
* о технике безопасности на занятиях,
* правилах бесконфликтного поведения;

**Личностные**

* выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
* ответ­ственность за поступки, за здоровье.

**Учебно-тематический план 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | |
| 1 | | **Здоровье и физическое развитие** | | | | | | |
| 1.1 | | **Вводное занятие** (правила техники безопасности). Теоретические сведения (основы знаний) | 2 | 1 | | 1 | | Игра на знакомство |
| 1.2 | | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 4 | 2 | | 2 | | Анкетирование |
| 1.3 | | Влияние питания на здоровье | 4 | 2 | | 2 | | творческие работы  – рисунки |
| 1.4 | | Гигиенические и этические нормы | 4 | 2 | | 2 | | Викторина |
| 2 | | **Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| 2.1 | | Упражнения в ходьбе и беге | 12 | 1 | | 11 | | Подвижная игра |
| 2.2 | | Упражнения для плечевого пояса и рук | 9 | 1 | | 8 | | соревнования |
| 2.3 | | Упражнения для ног | 9 | 1 | | 8 | | Подвижная игра |
| 2.4 | | Упражнения для туловища | 9 | 1 | | 8 | | Подвижная игра |
| 2.5 | | Комплексы общеразвивающих упражнений | 9 | 1 | | 8 | | Подвижная игра |
| 3 | | **Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| 3.1 | | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. | 8 | 2 | | 6 | | Тест |
| 3.2 | | Укрепление мышечного корсета | 8 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.3 | | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 8 | 2 | | 6 | | Тест |
| 3.4 | | Упражнения на равновесие | 8 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.5 | | Упражнения на гибкость | 8 | 2 | | 6 | | Тест |
| 3.6 | | Комплексы упражнений «ФИТНЕС-ДАНС» | 8 | 2 | | 6 | | Показательные выступления |
| 4 | | **Самоконтроль и психорегуляция** | | | |  | | |
| 4.1 | | Упражнения на расслабление | 6 | 1 | | 5 | | тест |
| 4.2 | | Дыхательные упражнения | 6 | 1 | | 5 | | Подвижная игра |
| 4.3 | | Самомассаж и взаимомассаж | 6 | 1 | | 5 | | тест |
| 4.4 | | Контрольные испытания и показательные выступления | 4 | 1 | | 3 | | показательные выступления. |
| 5. | **Праздник здоровья** | | | | | | | |
| 5.1 | | Физкультурный праздник | 12 | 2 | | 10 | | показательные выступления. |
|  | | Всего | **144** | | **30** | | **114** |  |

**Содержание**

**Раздел 1.** **Здоровье и физическое развитие**

***1.1Тема: Вводное занятие***

**Теория** Правила техники безопасности. Правила подбора и хранение инвентаря.

**Практика** Знакомство с группой. Изучение индивидуальных особенностей учащихся. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий.

Показ и рассказ о местах хранения инвентаря и правильного инвентаря для занятий

**Контроль** Игра на знакомство.

1.2 ***Тема:Здоровье человека и влияние на него физических упражнений***

**Теория** Здоровье физическое, психическое, душевное.

**Практика** Показ видео о ЗОЖ.

**Контроль** Анкетирование

1.3 ***Тема:*** ***Влияние питания на здоровье.***

**Теория** Режим и рацион питания для растущего организма.

**Практика.** Составление меню и режим питания

**Контроль** творческие работы– рисунки

1.4 ***Тема:*** ***Гигиенические и этические нормы.***

**Теория** Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневные одежды; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).

Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Практика** Рассказ о соблюдения гигиены и о правилах поведения

**Контроль** Викторина о гигиене

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

2.1. ***Тема:*** ***Упражнения в ходьбе и беге.***

**Теория** Строевые упражнения.

**Практика** 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; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Контроль** Подвижная игра с перестроениями.

2.2. ***Тема:*** ***Упражнения для плечевого пояса рук.***

**Теория** Укрепление мышц рук и плечевого пояса

**Практика** Упражнение для плечевого пояса рук на месте в различных исходных положениях (и.п); в движении; с предметами (скалками, палками, мячами, обручами).

**Контроль** соревнования

2.3***. Тема:Упражнения для ног.***

**Теория** Упражнения на развитие мышц ног

**Практика** Упражнения для ног на месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Подвижная игра

2.4. ***Тема:Упражнения для туловища.***

**Теория** Комплекс физических упражнений для укрепления мышц туловища

**Практика** Упражнения для туловища на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Подвижная игра

2.5. ***Тема:*** ***Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).***

**Теория** Общеразвивающие упражнения (ОРУ) : движения рук, ног, туловища и головы. Правила выполнения с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

**Практика** Общеразвивающие упражнения на месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Подвижная игра

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

3.1. ***Тема: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.

**Практика** Упражнения в различных и.п.; у стены; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем.

**Контроль** Тест

3.2. ***Тема:Укрепление мышечного корсета.***

**Теория**  Предметы художественной гимнастики

**Практика** Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

**Контроль** Подвижная игра

3.3. ***Тема:Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.***

**Теория** Движения голеностопа.

**Практика** Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

**Контроль** Тест

3.4. ***Тема:Упражнения на равновесие.***

**Теория.**  Равновесие

**Практика** Упражнения на равновесие на месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

**Контроль** Подвижная игра

3.5. ***Тема:Упражнения на гибкость.***

**Теория** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статистических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа);

**Практика** Упражненияу опоры; в движении; с предметами.

**Контроль** Тест.

3.6. ***Тема: Комплексы упражнений «ФИТНЕС-ДАНС»***

**Теория** Музыка и танец как средство оздоровления. танец «ФИТНЕС-ДАНС», его особенности и правила исполнения. Изучение

комплексов «ФИТНЕС-ДАНС».

**Практика** Комплексы ФИТНЕС-ДАНС» общеразвивающего и специального. Воздействия :«Яблоки-веники», «Горошинки цветные», «Солдатики», «Дельфин», «Рыба-пила», «По ниточке».

**Контроль** Показательные выступления

**Раздел 4. Самоконтроль и психорегуляция.**

4.1. ***Тема:Упражнения на расслабление***

**Теория** Понятие что такое расслабление и релаксации***.***

**Практика** Упражнения на расслабление

**Контроль** Тест

4.2. ***Тема:Дыхательные упражнения.***

**Теория** Беседа об органах дыхания. Виды дыхательной гимнастики.

**Практика** Упражнения дыхательной гимнастики стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания.

**Контроль** Подвижная игра

4.3. ***Тема:*** ***Самомассаж и взаимомассаж***

**Теория** Основы ***с***амомассажа и взаимомассажа

**Практика**. Выполнение массажа, разминание, растирание, техника самомассажа отдельных частей тела. Самомассаж головы и лица.

**Контроль** Тест

4.4. ***Тема:Контрольные испытания и показательные выступления.***

**Теория** Показательные выступления

**Практика** Разучивание флешмоба

**Контроль**. Соревнования

5. ***Тема:Праздник здоровья.***

**Теория** Укрепление мышечного корсета.

**Практика** Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам фитнеса.

**Контроль** Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной)

**Методическое обеспечение программы:**

*Методическое обеспечение учебного процесса*

Обучение первого года проходит в форме практической деятельности, с постановкой задач, под руководством педагога.

*Занятия ведутся* в групповой форме и с индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Педагогу необходимо создать условия для проявления инициативы и самостоятельности.

Творческий подход даёт возможность развивать одновременно всех, независимо от уровня их подготовленности.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретический материал сопровождается показом, преподносится в виде рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Практическая часть занимает большую часть времени на занятиях.

В возрасте 6-10 лет заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система учащихся еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

 Несмотря на то, что мышцы в среднем детском возрасте становятся более сильными и прочными, все же они функционируют не так как у взрослого. Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость характерна с незрелой достаточно развитой мышечной тканью. По мере того как мышцы наливаются силой, учащиеся испытывают все большую потребность в движениях, физической активности. Однако и в этом возрасте двигательные навыки развиваются, позволяя учащимся овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

**Профилактика нарушений осанки у учащихся.**

Профилактика нарушений осанки – процесс длительный, требующий осознанного отношения и активного участия. Учащимся необходимо неоднократно объяснять (на доступном уровне) и показывать, что такое правильная осанка, что необходимо делать для ее поддержания.

Основным средством профилактики нарушения осанки является правильная **организация статико-динамического режима**, который включает в себя полный спектр ситуаций, связанных с регулированием нагрузок на опорно-двигательный аппарат учащихся. По направленности эти воздействия могут иметь как повреждающий характер (например, длительное нахождение в неправильных статических позах), так и лечебный (физическая культура и лечебная гимнастика).

Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит и во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела, а также упражнений в равновесии и на координацию. Широко используются игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки.

Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям. Главное средство оздоровительной гимнастики - специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Они, подобранные в соответствии с особенностями нарушения, при определенном темпе и последовательности (с учетом резервных возможностей организма), оказывают многогранное физиологическое воздействие.

Физические упражнения могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводится в статическом напряжении.

Эффективность определяется показателями общего состояния занимающегося, его адаптацией к нагрузке, состоянием внутренних органов, координацией движений, тонусом мышечной системы.

В оздоровительной физической культуре используются гимнастические упражнения в связи с тем, что они легко дозируются. С помощью гимнастических упражнений можно изменить скорость, темп, амплитуду движения, рычаг, и.п. (исходное положение), площадь опоры, усиление. Все это обеспечивает точный характер движений и целенаправленное воздействие на организм.

**Общие методические требования к занятиям**

- занятия проводятся с группой по 4-10 учащихся.

- продолжительность занятия – 35 минут.

- на каждом занятии надо создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать игровые задания и вводить музыкальное сопровождение.

- занятие должно состоять из 3 частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части – организация для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Вводная часть занимает 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Продолжительность основной части – 15-20 минут.

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Для этого используются различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Продолжительность заключительной части 3-5 минут.

В итоге применяются несложные по технике исполнения или ранее хорошо изученные упражнения, не требующие помощи и страховки. Одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися. Индивидуальное выполнение каждый учащийся выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте.

        Круговое выполнение предусматривает последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы.

***Комплекс упражнений помогающих коррекции осанки:  
Лёжа на животе.***  
1. Руки вытянуты вперёд. Вытягиваем тело в "струнку" (тянуть носки и  
кисти в разные стороны) - 1 мин.  
2. Руки в упор, опираемся на ладони и по очереди поднимаем прямую ногу  
вверх - по 10 раз.  
3. Поднять голову и руки вверх, прямыми руками делаем "ножницы" не  
касаясь пола - 1 мин.  
4. "Лодочка" - руки в замок вытянуты вверх, ноги вместе прямые. Поднять  
руки, ноги, голову и держать 1 мин. - 5-10 раз.(можно выполнить покачивания вперед-назад)  
5. Брюшное дыхание.  
***На коленях.***1. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Отклоняемся назад "как дощечка"  
- 10-12 раз.  
2. И.п. то же. Садимся на пол слева и справа от ступней, спина выпрямленная.  
***На четвереньках.***Поднять правую (левую) прямую ногу и левую (правую) прямую руку,  
держать 2-6 сек. - 10 раз (на каждую ногу)..  
"Кошечка" - спину вверх и вниз - 1 мин.  
«Кошечка» (которая пролазает под забором) - 12 раз.  
"По турецки"  
***Восстановить дыхание.***  
Отдых в течении 3-5 мин: лёжа на спине, глаза закрыты, руки вдоль  
туловища, ладони к верху, ноги на ширине плеч. Дыхание спокойное.   
Все упражнения нужно делать в среднем темпе и больше на разворот плеч  
назад.

**Система контроля и оценивания результатов**

В процессе обучения педагог контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет оперативное управление учебным процессом, обеспечивает выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функций.

Освоение разделов программы могут контролироваться в форме проведения соревнований, эстафет, викторин, игр. А также с помощью анкетирования, тестирования учащихся объединения, их родителей.

Основной формой промежуточной аттестации по программе является тестирование с выполнением задания или проведением соревнований в конце первого и второго полугодия.

Уровень освоения программы определяется по работе учащихся в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

**Высокий**

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах.

**Средний**

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах.

**Низкий**

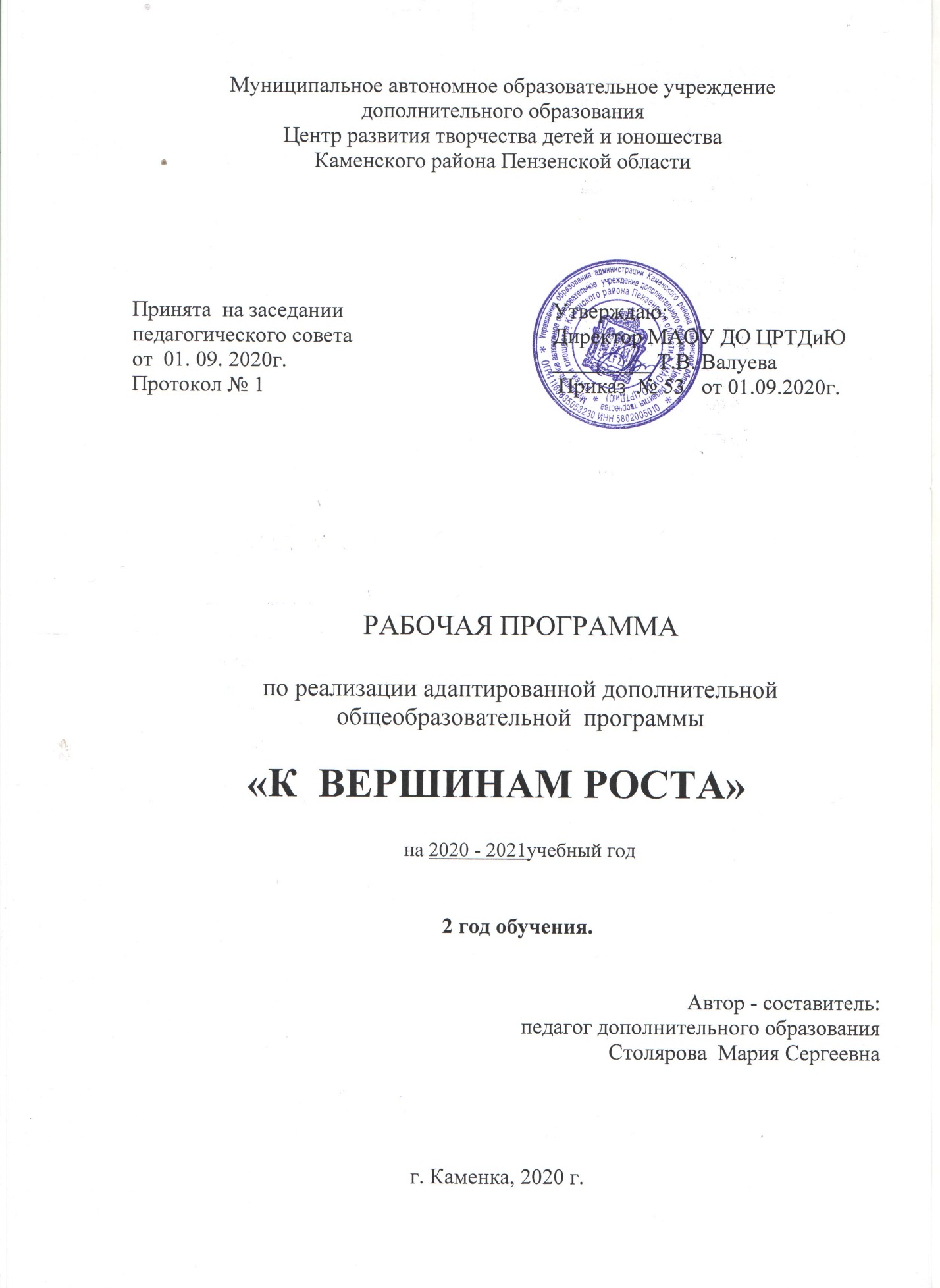
Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на занятиях оздоровительной гимнастики.

**Литература для педагога**

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2003.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2006.
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, М. Дрофа, 2007 г.
4. Руденко, А.А. Оздоровительная программа: «Рессорная функция стопы, буферная функция позвоночника» [Текст]/ А.А. Руденко. – Новосибирск, 1997.
5. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов, Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
6. Шаталова, Н. Оздоровительная программа [Текст]/ Н.Шаталова. – Москва, 1999.

**Литература для учащихся**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г.
2. ФГОС  Планируемые результаты начального общего  образования. – «Просвещение»,  Москва.  2009 г.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги,  Москва. 2003 г.
4. Актуальные проблемы возрастной физиологии [Текст] / Материалы конференции по возрастной физиологии. – Свердловск, 1973.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А. Ашмарин // Пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики [Текст] / А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

****

**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Обоснование структуры программы учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа второго года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Второй год обучения это базовый уровень в комплексе освоения программы «К вершинам роста».

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы «К вершинам роста», которая является базовой.

Программа второго года обучения направлена на обеспечение двигательной активности учащихся в возрасте 11-15 лет детей с ОВЗ и детей – инвалидов, осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

**Цель:**Формирование правильной осанки и укрепления мышц спины, брюшного пресса, стопы и голени

**Задачи:**

1. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
2. Воспитать сознательное отношения к занятиям и по­вышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, на­стойчивости, дисциплинированности.
3. Укрепить мышечный корсет и мышечно-связочный аппарата стоп.
4. Формировать навыки самоконтроля и саморегуляции.

**На занятиях** учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, и упражнения, задачи, вопросы, игры, что привлекательно для учащихся 11-15 лет

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение ре­шения задачи определенного вида. На этом этапе форми­руется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возмож­ность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

**Программа ориентирована** на учащихся 11 - 15 лет и имеет общий объём 144 часа.

**Наполняемость** групп 2 года обучения 4 - 10 человек.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут (4 часа внеделю).

**К занятиям** по программе допускаются учащиеся получившие допуск от врача.

**Фор­ма одежды:**

для мальчиков - футболка или майка однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты);

для девочек - гимнастический купальник однотон­ный без украшений или футболка (майка) и шорты (велошорты). Обувь - гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх смен­ных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятой группой, так и с группой учащихся из раз­ных групп.

***Методы обучения***

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

*1.Информационно-рецептивный метод.*Характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и учащегося. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения. Учителю нужно чётко, конкретно, образно донести знания, а учащийся - осознанно их запомнить и усвоить.

*2.Репродуктивный метод* обеспечивает полноценное усвоение двигательных действий (воспроизведение способов деятельности). Педагог продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребёнку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, учащийся уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

*3.Метод проблемного обучения.* Рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором в качестве основной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность делает обучение более интересным и увлекательным. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке, способствует творчеству. В сюжетных, имитационных упражнениях, воплощаясь в игровой образ проявляет фантазию, воображение.

*4. Метод творческих заданий.* Учащимся предлагается придумать определённые физические упражнения.  Он выполняет их один, с группой, в колонне, в шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, приобретает умение реализовать свой замысел. ***Специфические методы.***

*5.Метод строго регламентированного упражнения* реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

 - наличие твёрдо предписанной программы движений, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;

 -создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.).  Этот метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

*6. Метод круговой тренировки* заключается в том, что учащийся передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода - достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При использовании:

-начинать с нагрузки не более 50% от максимальных возможностей

 -оптимальное количество упражнений 6-8 (подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями)

-постепенно повышать скорость преодоления кругов. Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

1.Воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определённой последовательности.

2.Подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки

3. Использование упражнений с различными предметами.

*5.Игровой метод* отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. В работе с учащимся широко используются сюжетные и не сюжетные, а также спортивные игры. Метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение учащегося.

*6.Соревновательный метод*. Способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Ставится задача: кто быстрее принесёт флажок, кто дальше бросит мяч. Этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Широко используются общедидактические методы: наглядный, вербальный, практический.

*7.Наглядные методы* формируют представления в движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

*8.Практические* обеспечивают проверку двигательных действий, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы строго регламентированы

***Материально-технические условия***

**Место проведения занятий**: спортивный зал

**Технические средства обучения:** Музыкальный центр, Ноутбук.

**Экранно-звуковые пособия:** Фонотека с аудиозаписями музыкальными,

Фото- и видеоматериалы

**Учебно-практическое оборудование:** Гимнастические коврики,

Мячи резиновые, Гантели,

Мелкий инвентарь (кегли, скакалки)

Тренажеры

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

* знания и умения применять на практике основы диафрагмального дыхания;
* умение безопасно выполнять физические упражнения;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметные результаты**

• развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

• сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

**Личностные результаты**

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Учебно-тематический план 2 года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | |
| **1** | **Здоровье и физическое развитие** | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие | 2 | 1 | | 1 | | Тест |
| 1.2 | Здоровье и физическое развитие человека. | 2 | 1 | | 1 | | Музыкальная игра |
| 1.3 | Техника безопасности на занятиях | 4 | 2 | | 2 | | Тест |
| 1.4 | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль | 4 | 2 | | 2 | | Тест |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | |  | | | | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 14 | 2 | | 12 | | Подвижные игры |
| 2.2 | Легкоатлетические упражнения | 12 | 2 | | 10 | | Эстафета |
| 2.3 | Пальчиковая гимнастика | 9 | 1 | | 8 | | Подвижная игра |
| 2.4 | Задания с мячом | 14 | 2 | | 12 | | Подвижная игра |
| 2.5 | Подвижные игры | 9 | 2 | | 7 | | Подвижная игра |
| **3** | **Специальная физическая подготовка.** | | | | | | |
| 3.1 | Виды построений и перестроений | 13 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.2 | Упражнения в равновесии | 8 | 2 | | 6 | | Подвижная игра |
| 3.3 | Танцевальные упражнения | 16 | 2 | | 6 | | Танец. |
| **4** | **Самоконтроль и психорегуляция.** | | | | | | |
| 4.1 | Гимнастика для глаз. | 6 | 1 | | 5 | | Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки». |
| 4.2 | Дыхательная гимнастика | 9 | 2 | | 7 | | Игры: «Кто громче?», «Шарик», |
| 4.3 | Формирование навыка правильной осанки | 10 | 2 | | 8 | | Показательные выступления. |
| **5** | **Праздник здоровья** | | | | | | |
| 5.1 | Физкультурный праздник | 12 | 10 | | 2 | | Веселые старты |
|  | **Всего** | 144 часа | | 36 | | 108 |  |

**Содержание**

**Раздел 1. Здоровье и физическое развитие**

***1.1 Тема: Вводное занятие*** (правила техники безопасности)

**Теория** Правила техники безопасности.

**Практика** Опрос по полученным знаниям**.**

**Контроль** Тест.

***1.2.Тема: Здоровье и физическое развитие человека.***

**Теория** Здоровый образ жизни  
**Практика** Упражнение для утренней зарядки

**Контроль** Музыкальная игра

***1.3Тема: Техника безопасности на занятиях***

**Теория** Инструкция по техники безопасности на спортивных занятиях Правила поведения на спортивной площадке

**Практика** Рассказ и показ видео о правилах поведения и правилах пожарной безопасности

**Контроль** Тест

***1.4.Тема: Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль***

**Теория** Основные задачи гигиены. Профилактика травматизма. Гигиена спортивной одежды. Задачи самоконтроля

**Практика Составление дневника самоконтроля и оценка своего настроения.**

**Контроль Тест**

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

***2.1. Тема:Общеразвивающие упражнения***

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

**Практика** 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; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Контроль** Подвижные игры

***2.2. Тема: Легкоатлетические упражнения***

**Теория.** Техника безопасности легкой атлетике. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метания.

**Практика**: Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, выпадами. Бег: равномерный, с изменением направления движения, с преодолением препятствий (мячи, палки), по разметкам.

**Контроль.** Эстафета

***2.3. Тема: Пальчиковая гимнастика***

**Теория.** Мелкая моторика. Назначение пальчиковой гимнастики**.**

**Практика**: Упражнения на развитие мелкой моторики; игровые; рифмованные. Самомассаж пальцев.

**Контроль.** Подвижная игра

***2.4. Тема:Задания с мячом***

**Теория.** Передача мяча

**Практика**: Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах.

**Контроль.** Подвижная игра

***2.5. Тема: Подвижные игры***

***Теория*** Понятие подвижные игры, значение т характеристика

**Практика**: Подвижные игры «Гуси-Лебеди»

**Контроль.** Подвижная игра.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

***3.1. Тема: Виды построений и перестроений***

**Теория.** Когда и как возникла физическая культура и спорт.

**Практика** Строевые упражнения. Виды построений и перестроений***.*** Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук.

**Контроль.** Подвижная игра

***3.2. Тема: Упражнения в равновесии***

**Теория** Значение упражнений на равновесие.

**Практика**: Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет (коротким, средним и длинным шагом).

**Контроль.** Подвижная игра

***3.3. Тема: Танцевальные упражнения***

**Теория.** Понятия: темп, ритм, хореографическая память в координации движении, пластично­сти, выносливости

**Практика**: Простейшие танцевальные движения

**Контроль.** Танец.

**Раздел 4. Самоконтроль и психорегуляция.**

* 1. ***Тема: Гимнастика для глаз.***

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

**Практика**: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. **Контроль.** Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

***4.2. Тема:Дыхательная гимнастика***

**Теория.** Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающие упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

**Практика.** Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

**Контроль**. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

***4.3.Формирование навыка правильной осанки***

**Теория**. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

**Практика.** Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

**Контроль.**  Показательные выступления.

**5. Праздник здоровья.**

5.1. ***Физкультурный праздник***

***Теория*** Спортивные игры

**Практика** Групповые выступления выполнением отдельных элементов спортивных игр (вести мяч и забросить его в корзину; дольше продержать теннисный мяч на ракетке и т.п.). Включает в праздник игры-эстафеты и игры с элементами индивидуальных и коллективных соревнований.

**Контроль** Веселые старты

**Методическое обеспечение программы:**

1. Учебно-методический комплект, учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта.

2. Систематизация педагогического опыта и образовательные технологий в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

3. Педагогические разработки.

*Методическое обеспечение учебного процесса*

Обучение второго года проходит в форме практической деятельности, с постановкой задач, под руководством педагога.

*Занятия ведутся* в групповой форме, но с индивидуальным подходом к каждому учащемуся. Педагогу необходимо создать условия для проявления инициативы и самостоятельности.

Творческий подход к работе даёт возможность развивать одновременно всех, независимо от уровня их подготовленности.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретический материал сопровождается показом, преподносится в виде рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к детям. Практическая часть занимает большую часть времени на занятиях.

Возраст от 11 до 15 лет, это переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации (движений — появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

**Система контроля и оценивания результатов**

В процессе обучения педагог контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет оперативное управление учебным процессом, обеспечивает выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функций.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ**

*освоения программы осуществляется следующими способами:*

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья

Освоение разделов программы могут контролироваться в форме проведения соревнований, заданий. А также с помощью анкетирования, тестирования учащихся объединения, их родителей.

Основной формой промежуточной аттестации по программе является тестирование с выполнением задания или проведением соревнований в конце первого и второго полугодия.

Уровень освоения программы может определяться по работе учащихся в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

**Высокий**

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях учащихся, которые замечены.

**Средний**

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях учащегося, которые могут быть замечены.

**Низкий**

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

**Литература для педагога**

1. Галкина Т.И., Сухенко Н.В. Организация и содержание методической работы в современной школе. Книга современного завуча.-Феникс, 2008

2. Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений   / В.И. Загвязинский

3. Матвеева Л.Л. – Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2010.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта  [Текст] / (7-е изд., стер.) учеб. пособие. – М.: Академия, 2009. – 480 с. ISBN 978-5-7695-6214-3

5. Татарченкова С.С. Организация методической работы в современной школе. М.: Каро, 2008. - 128 с.

Дополнительные источники:

Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: инновационная деятельность. - М. Издательство Магистр, 2007. - 224 с.

Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.М. Борытко, И.А. Соловцова, А.В. Моложавенко; под ред. Н.М. Борытко  - 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 320с.

Федоров В.Д., Семушина Л.Г., Подвойский В.А. Содержание, функции и управление методической деятельностью в средних специальных учебных заведениях. - М., НПЦ «Профессионал – Ф», 2009. - 200 с.

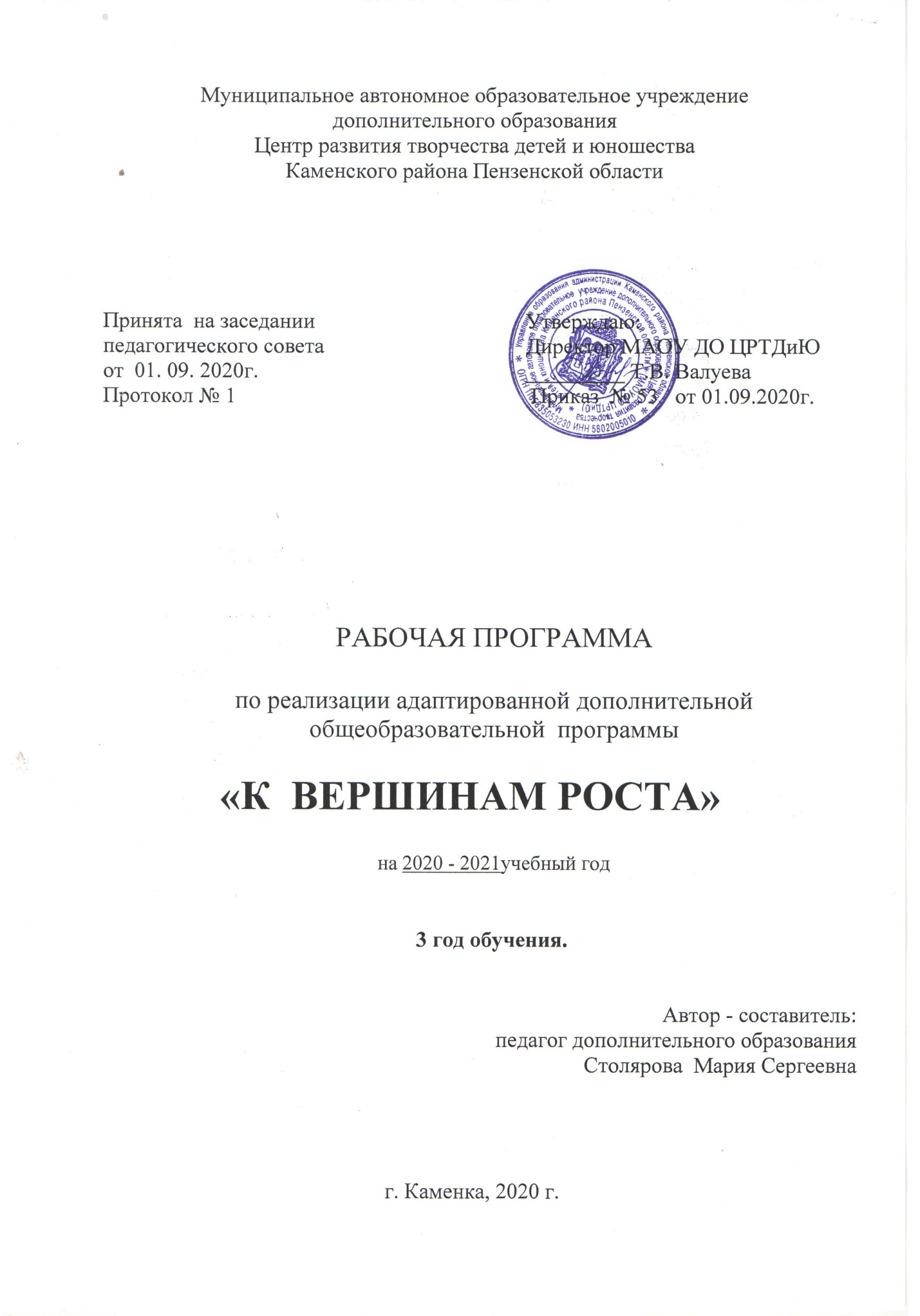
Электронные пособия и программное обеспечение:

CD-ROM. Методическая работа в школе.  –Учитель, 2007

CD-ROM. Портфолио учителя.  –Учитель, 2009

**Литература для учащихся**

1. Дыхательная гимнастика для детей Е. В. Пантелеева
2. Детская оздоровительная йога Андрей Липень
3. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с
4. Гимнастика и массаж для детей Автор: Смолякова А. А. Год: 2008

****

**Структура программы**

*I. Пояснительная записка*

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном

процессе;

- Срок реализации учебного предмета;

- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного

учреждения на реализацию учебного предмета;

- Форма проведения учебных аудиторных занятий;

- Цель и задачи учебного предмета;

- Обоснование структуры программы учебного предмета;

- Методы обучения;

- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

*II.Планируемые результаты.*

*III.Учебно-тематический план.*

*IV.Содержание рабочей программы.*

*V. Методическое обеспечение учебного процесса.*

*VI.Система контроля и оценивания результатов.*

*VII. Список рекомендуемой методической литературы.*

*VIII. Приложение.*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа второго года обучения разработана согласно главе 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".Третий год обучения — это базовый уровень в комплексе освоения программы «К вершинам роста».

Реализация данной программы будет способствовать лучшему освоению основной программы «К вершинам роста», которая является базовой.

Программа третьего года обучения направлена на обеспечение двигательной активности учащихся с ограниченными возможности здоровья (ОВЗ) и осуществлением профилактических мероприятий. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

**Цель:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

***Задачи***:

 • Воспитывать у учащихся желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения

 • Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

• Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

• Воспитать у учащихся дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений

**Программа ориентирована** на учащихся 15 - 18 лет и имеет общий объём 144 часа.

**Наполняемость групп** 3 года обучения, 4 - 10 человек.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 40 минут.

**Фор­ма одежды:**

для мальчиков - футболка или майка однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты);

для девочек - гимнастический купальник однотон­ный без украшений или футболка (майка) и шорты (велошорты). Обувь - гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх смен­ных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятой группой, так и с группой учащихся из раз­ных групп.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: Общая физическая подготовка (ОФП) и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

- домашние задания.

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

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

-методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

***Методы обучения***

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

*1.****Информационно-рецептивный метод****.*Характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и учащегося. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения. Педагогу нужно чётко, конкретно, образно донести знания, а учащийся - осознанно их запомнить и усвоить.

*2.****Репродуктивный метод*** обеспечивает полноценное усвоение двигательных действий (воспроизведение способов деятельности). Педагог продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных учащемуся движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, учащийся уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

*3****.Метод проблемного обучения****.* Рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором в качестве основной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность делает обучение более интересным и увлекательным. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке, способствует творчеству. В сюжетных, имитационных упражнениях, воплощаясь в игровой образ проявляет фантазию, воображение.

*4****. Метод творческих заданий****.* Учащимся предлагается придумать определённые физические упражнения.  Он выполняет их один, с группой, в колонне, в шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, приобретает умение реализовать свой замысел.

***Специфические методы.***

*5.****Метод строго регламентированного упражнения*** реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

 - наличие твёрдо предписанной программы движений, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;

 -создание внешних условий, облегчающих управление действиями (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием).  Этот метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

*6.* ***Метод круговой тренировки*** заключается в том, что учащийся передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода - достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При использовании:

-начинать с нагрузки не более 50% от максимальных возможностей каждого учащегося

 -оптимальное количество упражнений 6-8 (подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями)

-постепенно повышать скорость преодоления кругов. Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

1.Воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнений на каждом из снарядов, расположенных в определённой последовательности.

2.Подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки

3. Использование упражнений с различными предметами.

*5.****Игровой метод*** отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. В работе с учащимся широко используются сюжетные и не сюжетные, а также спортивные игры. Метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение учащегося.

*6.****Соревновательный метод***. Способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Ставится задача: кто быстрее принесёт флажок, кто дальше бросит мяч. Этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

Широко используются общедидактические методы: наглядный, вербальный, практический.

*7.****Наглядные методы*** формируют представления в движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

*8.****Практические***обеспечивают проверку двигательных действий, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы строго регламентированы.

***Материально-технические условия***

**Место проведения занятий**: спортивный зал

**Технические средства обучения:** Музыкальный центр,ноутбук.

**Экранно-звуковые пособия:** Фонотека с аудиозаписями музыкальными,

Фото- и видеоматериалы

**Учебно-практическое оборудование:** Гимнастические коврики,

Мячи резиновые, Гантели,

Мелкий инвентарь (кегли, скакалки)

Тренажеры

**Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

• представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• выполнение двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**Метапредметные результаты:**

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Учебно-тематический план 3 года**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | | | Формы контроля |
| всего | теория | | практика | |
| 1 | **Здоровье и физическое развитие** | | | | | | |
| 1.1 | Вводное занятие (правила техники безопасности). | 2 | 1 | | 1 | | Тест |
| 1.2 | Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре. | 2 | 2 | | - | | Викторина |
| 1.3 | Правила подвижных и спортивных игр. | 2 | 2 | | - | | Тест |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | | | |  | | |
| 2.1 | Эстафеты | 11 | 2 | | 9 | | Веселые старты |
| 2.2 | Метание мяча | 10 | 1 | | 9 | | Подвижные игры |
| 2.3 | Суставная гимнастика | 12 | 2 | | 10 | | Тест |
| 2.4 | Подвижные игры с предметами и без предметов. | 10 | 1 | | 9 | | Подвижные игры |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| 3.1 | Осанка, профилактические мероприятия. | 13 | 2 | | 11 | | Тест |
| 3.2 | Упражнения на координацию | 13 | 2 | | 11 | | Тест |
| 3.3 | Упражнения на мышцы брюшного пресса | 13 | 2 | | 11 | | Тест |
| 3.4 | Упражнения на гибкость | 9 | 2 | | 7 | | Подвижные игры |
| 4 | **Самоконтроль и психорегуляция** | | | | | | |
| 4.1 | Упражнения на расслабление. | 10 | 2 | | 8 | | Тест |
| 4.2 | Закаливание. | 8 | 2 | | 6 | | Викторина |
| 4.3 | Упражнения для укрепления мышц | 10 | 4 | | 6 | | Тест |
| 4.4 | Контрольные испытания и показательные выступления | 7 | 1 | | 6 | | Соревнование |
| 5 | **Праздник здоровья** | | | | | | |
| 5.1 | Физкультурный праздник | 12 | 4 | | 8 | | Соревнования; Веселые старты; "Здорово живешь!" мероприя-тие |
|  | **Всего** | **144 часа** | | **32** | | **112** |  |

**Содержание**

**Раздел 1. Здоровье и физическое развитие**

* 1. ***Тема: Вводное занятие (правила техники безопасности)***

**Теория:** Вводное занятие. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Основы физического развития.

**Практика:** Правила техники безопасности. Теоретические сведения (основы знаний)

**Контроль** Тест

* 1. ***Тема: Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.***

**Теория** История Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Летние виды спорта. Зимние виды спорта Параолимпийское движение.

**Практика** Комплексы упражнений на развития двигательных качеств.

**Контроль**Викторина

* 1. ***Тема: Правила подвижных и спортивных игр.***

**Теория** Возможности подвижных и спортивных игр в процессе формирования здорового образа жизни.

**Практика** Спортивные игры.

**Контроль** Тест

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**2.1. *Тема:* *Эстафеты***

**Теория** По характеру перемещений: линейными, круговыми, встречными, а так же с предметами и без предметов.

**Практика** Эстафета с предметами.

**Контроль** Веселые старты.

***2.2. Тема: Метание мяча***

**Теория** Метание мяча. Виды и техника метания. Особенности.

**Практика** Метание малого мяча.

**Контроль** Подвижные игры

***2.3.*** ***Тема:Суставная гимнастика.***

**Теория.** Техника безопасного выполнения упражнений суставной гимнастики.

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

**Контроль** Тест

***2.4. Тема: Подвижные игры с предметами и без предметов.***

**Теория** Ориентация в пространстве. Развитие фиксации взора. Развитие быстроты реакции.

**Практика** Подвижная игра в мяч.

**Контроль** Подвижные игры.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

***3.1. Тема: Осанка, профилактические мероприятия.***

**Теория** Наследственность, тип конституции, темпы роста, экология.

**Практика** Упражнение «Поймай равновесие».

**Контроль** Тест.

***3.2. Тема: Упражнения на координацию***

**Теория** Координация - способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

**Практика** Упражнения накоординацию.

**Контроль** Тест.

***3.3. Тема: Упражнения на мышцы брюшного пресса***

**Теория** Брюшной пресс как залогом физической красоты.

**Практика** Основные виды упражнений для пресса.

**Контроль** Тест.

***3.4. Тема: Упражнения на гибкость***

**Теория** Гибкость есть подвижность в суставах всего тела.

**Практика** Упражнения на гибкость.

**Контроль** Подвижные игры.

**Раздел 4. Самоконтроль и психорегуляция.**

***4.1.*** ***Тема:Упражнения на расслабление***.

**Теория:** Дыхательные упражнения для снятия напряжения.

**Практика:** Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение»

**Контроль** Тест

**4.2. *Тема:*** ***Закаливание.***

**Теория** Закаливание как средство повышения защитных сил организма.

**Практика** Рассказ о принципы закаливания.

**Контроль** Викторина.

***4.3****.* ***Тема:Упражнения для укрепления мышц***

***Теория*** Статические упражнения для здорового, сильного тела

**Практика** Упражнения, направленные на восстановление работоспособности.

**Контроль** тест

***4.4. Тема: Контрольные испытания и показательные выступления.***

**Теория** Показательные выступления

**Практика** Разучивание флэш-моба

**Контроль** Соревнование.

**5. Праздник здоровья.**

***5.1. Тема: Праздник здоровья.***

***Теория*** Подведение итогов обучения по программе*.*

**Практика** Комплексное тестирование координации движений, выносливости, силы мышц ног.

**Контроль** Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости)

**Методическое обеспечение программы:**

Возраст — 15-18 лет (ранняя юность) это начальная стадия физической зрелости. Происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Позвоночник выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе. Двигательная активность учащихся становится все более целенаправленной и разносторонней.

**Требования к учебно-тренировочному занятию.**

Учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

**Система контроля и оценивания результатов**

В процессе обучения педагог контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет оперативное управление учебным процессом, обеспечивает выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функций.

Освоение разделов программы могут контролироваться в форме проведения соревнований, контрольных вопросов, заданий. А также с помощью анкетирования, тестирования учащихся объединения, их родителей.

Основной формой промежуточной аттестации по программе является тестирование с выполнением задания. Проведением соревнований в конце первого и второго полугодия.

Данная программа создана для развития заинтересованности и работоспособности учащихся, а также для успешного освоения основного этапа обучения по программе "К вершинам роста". Поэтому уровень освоения программы может определяться по работе учащихся в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

**Высокий**

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации занятия, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Средний**

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями.

**Низкий**

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания педагога, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

**Литература для педагога**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
2. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
3. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. 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.

**Литература для учащихся**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
2. Андрюхина, Т. В. Программа курса. "Физическая культура". 5-9 классы / Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. - М.: Русское слово - учебник, 2013. - **101** c
3. Новак, Ян Пилатес для всех. Базовый комплекс упражнений (+ CD) / Ян Новак. - М.: Вектор, 2013. - 160 c.
4. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2010. - 192 c
5. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 96с.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с., ил.

**Организационно- педагогические условия реализации программы.**

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены (развитие «мышечно-суставного чувства»), упражнений с удерживанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения на укрепление мышц спины (наклоны вперед, назад, прогнувшись) полезны. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц. В первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы «разгрузили» позвоночник, т.е. для учащихся полезно в большей мере принимать исходные положения, изменяющие направление силы внутрибрюшного давления и силы тяжести самих органов (положения с приподнятым тазом, коленно-локтевое, коленно-ладонное, лежа на спине или животе).

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс играет важную роль в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степени напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретается посредством многократного изменения положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки. Также ставится задача развития у учащихся самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, очень важны упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удерживанием груза на голове.

Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально – как домашние задания.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, а также то, что в группе могут быть ученики с различными диагнозами. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Методика проведения занятий имеет свою специфику.  Ведущий принцип в этой работе - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, диагноза, степени нарушений в осанке, а для этого нужны:

1. Специальные упражнения для мышц нижних конечностей сочетать с общеразвивающими упражнениями.
2. Специальные гимнастические упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в и.п. лёжа, сидя и стоя).
3. Использовать в занятиях различные предметы ( гимнастические палки).

**Формы, методы и приемы обучения.**

В процессе занятий используется  форма :  
- групповая;  
- индивидуальная.

Для организации учебного процесса используются следующие формы  и методы занятий:  
- беседы;  
- специальные комплексы;  
- игры и эстафеты.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:  
-словесные (объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, лекция).    
Наглядные методы:  показ упражнения с объяснением, сигналы жестом, свистком, голосом, видеозаписи.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, выполнение упражнений, кто лучше.

Метод, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:  
- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;  
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий.

Основные принципы:

- принцип наглядности (обеспечивается показательным выполнением упражнения успевающим учеником, иногда мною);   
- принцип доступности (предполагает последовательное поэтапное обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному);  
- принцип систематичности (обеспечивается регулярностью посещения учеником занятий с постепенным повышением сложности и нагрузок).

Навыки закрепляются многократным повторением элементов и всего упражнения;   
- принцип индивидуального подхода (обеспечивается хорошим знанием состояния учащегося и подбором специальных упражнений);  
- принцип преемственности.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия корригирующей гимнастики подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала и выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Занятия с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов оздоровительной гимнастики, подвижных игр.

Занятия собразовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала занятия до окончания его основной части. Также на занятиях обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

## Так основы знаний включают:

## 1. Здоровье и физическое развитие человека.

## 2. Оценка собственного здоровья.

## 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

## 4. Закаливание и здоровье.

## 5. Питание и здоровье.

## 6. Образ жизни как фактор здоровья.

## Общая физическая подготовка

## Развитие координационных способностей:

## Развитие скоростных способностей:

## Развитие силовых способностей:

## Развитие выносливости:

## Развитие гибкости:

## Физические упражнения прикладного характера.

## Специальная физическая подготовка

## Дыхательные упражнения

## Оздоровительные упражнения

## Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника

## Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника

## Тренировка основных исходных положений

## Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

## Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата

## Упражнения на расслабление

Информационное обеспечение предполагает оснащение образовательной программы специальной, педагогической и методической литературой

Материальное обеспечение.

* Спортивный зал.
* скамейки – 2 шт
* Обручи – 15 шт
* Скакалки – 15шт
* Мячи – 15 шт

Технические средства обучения.

* Аудио и видеоаппаратура – 1 шт
* Фонотека

**Формы аттестации. Система контроля и качества освоения программы.**

Отслеживание освоения программы предполагает проведение промежуточной и итоговой аттестации в форме анкетирования среди учащихся с целью выяснения качества освоения общеобразовательной программы, важности и необходимости полученных знаний, умений и навыков, а также дальнейших перспектив развития.

Промежуточная аттестация проходит в форме спортивных выступлений. Виды промежуточной аттестации: тесты, соревнования, спортивные выступления, подвижные игры.

Итоговая аттестация может проводиться в виде спортивных соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы «К вершинам роста»**  
- проведение тестирования;

- выполнения учащимися различных упражнений по заданию педагога;  
- составление специального комплекса упражнений для выполнения

в домашних условиях.  
- участие в соревнованиях.

**Формы контроля**

1. Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без).  
2. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).  
3. Праздник здоровья. Конкурсы по оздоровительной гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ, конкурсы.

**Результативность** работы учащихся определяется по трем уровням:

**Высокий.**   Учащийся правильно выполняет все виды упражнений. Отлично владеет своим телом и приобретенными знаниями.  
**Средний.** Учащийся не всегда правильно выполняет все виды упражнений в связи с определенными особенностями.

**Низкий.** Учащийся выполняет задание с помощью взрослого.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».