

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган**

Рассмотрено:
на заседании
методического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Рабочая программа
«Оздоровительная гимнастика»
на 2020-2021 учебный год
1 год обучения

Разработчик:
Любимова Валентина Владимировна
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Количество часов в неделю – 1

Количество часов в год – 16

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2020 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее – программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная гимнастика», разработчик Любимова В.В., педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ» п. Уньюган.

Программа рассчитана на работу с детьми 7-17 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель: привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в физических упражнениях, совершенствовать двигательный опыт физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

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

II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Учащиеся будут знать и иметь представление:

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

Учащиеся будут уметь:

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

III. МЕСТО ЗАНЯТИЙ

На изучение программы отводится 16 часов/16 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Занятия проводятся с применением дистанционных технологий.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1	-	1
2.	Основы знаний. Теоретическая подготовка	1	-	1
3.	Упражнения общей направленности	1	2	3
4.	Оздоровительная гимнастика	1	3	4
5.	Игропластика	1	3	4

6.	Игровой самомассаж	-	2	2
7.	Аттестация учащихся	-	1	1
	Итого:	5	11	16

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение - 1 ч.

Введение в программу. Цели и задачи обучения, план работы. Требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Гимнастика. Виды гимнастики.

Раздел 2. Основы знаний. Теоретическая подготовка– 1 ч.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, 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). Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья.

Раздел 3. Упражнения общей направленности– 3 ч.

Упражнения общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, координации, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовленности. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

• *Развитие координационных способностей:*

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

• *Развитие силовых способностей:*

- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.
- *Развитие гибкости:*
- ОРУ с повышенной амплитудой движения;
- упражнения на растяжку.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика – 4 ч.

Упражнения специальной направленности, которые содействуют той функции или системе организма детей, на которую они направлены.

- *Основы дыхательной гимнастики* (комплекс специальных дыхательных упражнений);
- *Формирование и укрепление осанки* (комплекс упражнений для профилактики осанки, повышения тонуса и укрепления мышц спины);
- *Профилактика плоскостопия* (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, повышения тонуса свода стоп и мышц голени);
- *Гимнастика для глаз* (комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения).

Раздел 5. Игропластика – 4 ч.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

- *Суставная гимнастика* (упражнения оказывают положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок, увеличивая их подвижность и эластичность. Происходит хорошее разогревание организма, что даёт повышенный оздоровительный эффект.
- *Пальчиковая гимнастика* используется для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, а также положительно воздействует на процессы мышления, памяти.
- *Упражнения мышечной релаксации* способствуют формированию свободного движения, улучшая качество двигательных качеств;
- *Упражнения психогимнастики.*

Раздел 6. Игровой самомассаж – 2 ч.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения самомассажа в игровой форме способствуют формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Самомассаж рук, головы.

Раздел 7. Аттестация учащихся -1 ч.

Контрольные тесты.

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 2

№	Дата		Тема занятия	Содержание занятия	Кол- во часов	Форма контроля
	План	Факт				
1.	15.01		Введение в программу	Требования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Гимнастика. Виды гимнастики	1	Первичная диагностика
2.	22.01		Основы знаний. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	Здоровье физическое, психическое, душевное. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы	1	Педагогическое наблюдение
3.	29.01		Упражнения общей направленности. Развитие координационных способностей	ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом, упражнения на быстроту и точность реакции	1	Педагогическое наблюдение
4.	05.02		Упражнения общей направленности. Развитие силовых способностей	Упражнения в упорах. Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	Педагогическое наблюдение
5.	12.02		Упражнения общей направленности. Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой движения. Упражнения на растяжку	1	Педагогическое наблюдение
6.	19.02		Основы дыхательной гимнастики	Комплекс специальных дыхательных упражнений	1	Педагогическое наблюдение
7.	26.02		Формирование и укрепление осанки	Комплекс упражнений для профилактики осанки, повышения тонуса и укрепления мышц спины	1	Педагогическое наблюдение
8.	05.03		Профилактика плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, повышения тонуса, свода стоп и мышц голени	1	
9.	12.03		Гимнастика для глаз	Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения	1	Педагогическое наблюдение
10.	19.03		Суставная гимнастика	Комплекс упражнений оказывающий положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок	1	Педагогическое наблюдение

11.	26.03		Пальчиковая гимнастика	Комплекс упражнений для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук	1	Педагогическое наблюдение
12.	02.04		Мышечная релаксация	Упражнения, способствующие формированию свободного движения, улучшающие качество двигательных качеств	1	Педагогическое наблюдение
13.	09.04		Психогимнастика	Упражнения психогимнастики	1	Педагогическое наблюдение
14.	16.04		Игровой самомассаж	Упражнения самомассажа в игровой форме	1	Педагогическое наблюдение
15.	23.04		Игровой самомассаж	Самомассаж рук, головы	1	Педагогическое наблюдение
16.	30.04		Аттестация учащихся	Тестирование	1	Педагогическое наблюдение
			Итого:		16	

VII. ИЗМЕРИТЕЛИ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале обучения для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка, оценка педагогом, выполненной учащимся работы.

Уровень умений и навыков обучающихся проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с обучающимися в процессе занятий.

Ведущей формой оценки результативности и эффективности реализации программы является итоговая аттестация учащихся детского объединения.

Итоговая аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания обучения.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы по окончанию обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: тестирование, контрольные задания др.

Примерные **оценочные материалы** представлены в приложениях к ДООП.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом на основании содержания программы, рассматриваются на заседании методического объединения.

VIII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. Безопасность

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Показ физических упражнений, образный рассказ.

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут.

Разминка: подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

Основная часть занятия занимает 15-20 минут.

Изучение темы занятия. Формирование жизненно необходимых и специальных навыков, вытекающих из темы занятия.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Подведение итогов данного занятия. Рефлексия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1976
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Красикова И.С, Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки, 2003
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Академия, 2004
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986
6. 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.: Сфера, 2003

Перечень интернет-ресурсов для педагога:

Психогимнастика <https://infourok.ru/psihogimnastika-igri-na-razvitie-profilaktiku-i-korrekciju-razlichnih-storon-psihiki-detey-3671986.html>

Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой

<https://www.deti34.ru/ukhod/massazh-i-lfk/dyhatelnye-uprazhneniya-dlya-detey.html>

Картотека: дыхательная гимнастика <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/15/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey>

Пальчиковая гимнастика для мозга <https://anisima.ru/palchikovaya-gimnastika-dlya-mozga/>

Пальчиковая гимнастика для взрослых

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых)

[1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=493884550228107521&from=tabbar&reqid=1603965703895432-120229679925134167200098-vla1-1245&suggest_reqid=597043376158088175157415644548038&text=пальчиковая+гимнастика+для+развития+памяти+у+взрослых)

Урок самомассажа для школьников <https://infourok.ru/urok-samomassazh-dlya-detey-shkolnogo-vozrasta-3359645.html>

Психогимнастика <https://infourok.ru/psihogimnastika-igri-na-razvitie-profilaktiku-i-korrekciju-razlichnih-storon-psihiki-detey-3671986.html>

Развитие быстроты реакции

https://studme.org/1098120529505/meditsina/razvitie_bystroty_prostoy_reaktsii

Развитие координационных способностей

https://sch122uv.mskobr.ru/attach_files/uprajneniya-na-razvitie-koordinatsii-dvijeniya-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta.pdf

Упражнения на развитие силы

<http://sarov-sport.ru/media/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B5-%D0%94%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD.docx>

Упражнения на развитие гибкости

<https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-i-podvizhnosti-sustavov-653242.html>

Дыхательная гимнастика

https://sch2010uv.mskobr.ru/files/dyhatel_naya_gimnastika.pdf

Упражнения на осанку

<https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html>

[https://ds2-](https://ds2-lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html)

[lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html](https://ds2-lub.edu.yar.ru/vospitateli/muraveva_o_dot_g_dot_/kartoteki_igr/igri_i_uprazhneniya_dlya_formirovaniy_55.html)

Комплекс упражнений от плоскостопия

<https://www.orto-plus.ru/blog/profilaktika-ploskostopiya-u-vzroslyh-i-detey.html>

Гимнастика для глаз

<https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/zaryadka-dlya-glaz-kompleksy-dlya-detey-raznogo-vozrasta/#shkolniki>

Суставная гимнастика

<https://goodlooker.ru/sustavnaya-gimnastika.html>

Мышечная релаксация

<https://www.psychologos.ru/articles/view/relaksacionnye-igry-dlya-detey>

Психогимнастика

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2018/02/04/kartoteka-uprazhneniy-na-snyatie>

Список литературы для учащихся:

1. Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: Знание, 1980
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Учитель и ученик, 2002

Перечень интернет-ресурсов для учащихся:

Самомассаж <http://logopediy-dly-detey.ru/roditelyam/samomassazh>

Комплекс точечного массажа в игровой форме

<https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/urok-zdorov-ia-komplikse-samomassazha-v-ighrovoi-formie>

Дыхательная гимнастика <https://ok.ru/video/7771720417>

Оздоровительная дыхательная гимнастика для школьников

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6292692932032156268&text=дыхательная+гимнастика+упражнения+для+подростков>

Психогимнастика для школьников

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=249850524614970352&reqid=1603966722761662-308259260296510541100098-man2-1705&suggest_reqid=597043376158088175167693663523427&text=психогимнастика+для+школьников

Дополнительные методические материалы представлены в приложениях к ДООП.

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 3

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Компьютер	К
Сеть интернет	К
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Учебно – практическое оборудование	
Палка гимнастическая	К
Скакалка гимнастическая	К
Мяч гимнастический	К
Коврик гимнастический	К
Аптечка	Д