



Все в наших руках!

Управление образования администрации
Сорочинского городского округа Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

СОГЛАСОВАНО:

Методическим советом
МБУДО «ЦДТ»

Протокол № 1 от 24 августа
20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «ЦДТ»

Н.В. Пеннер
«31» августа 20 17 г.

Программа принята к реализации
педагогическим советом МБУДО «ЦДТ»
Протокол № 1 от 25.08 20 17 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Здоровячок»

Автор-составитель: Гладких Лариса
Анатольевна, педагог дополнительного
образования I квалификационной категории
возраст детей: 8-10 лет
срок реализации: 3 года

Содержание

1	Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	3
	направленность программы	3
	актуальность программы	3
	отличительные особенности программы	4
	адресат программы	4
	объем и срок освоения	4
	форма обучения	4
	особенности организации образовательного процесса	4
	режим занятий	4
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
	учебный план 1-го года обучения	6
	содержание учебного плана 1-го года обучения	7
1.4	Прогнозируемые результаты	14
2	Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2	Условия реализации программы	17
	материально-техническое обеспечение	17
	информационное обеспечение	17
	кадровое обеспечение	17
2.3	Формы аттестации	17
	формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	17
	формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	17
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	18
	методы обучения и воспитания	18
	форма организации образовательного процесса	18
	формы организации учебного занятия	18
	педагогические технологии	18
	алгоритм учебного занятия	18
	дидактические материалы	18
2.6	Список литературы	19
Р	рекомендуемая литература для педагога	20

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Данная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Качественный анализ состояния здоровья учащихся 1-11-х классов обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. В педиатрической практике перечисленные заболевания получили название “школьных болезней”. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для

повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных (дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина, оздоровительной фитбол-гимнастики), классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в неё входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы само- массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито- и витаминно- профилактика и т.д.).

Адресат программы

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 8 до 10 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Объем и срок освоения

Образовательная программа включает в себя теоретическую и практическую части. Данная программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 144 часов. Занятия групповые – 1 раза в неделю по 1 часу. Возраст детей в группах - 8-10 лет.

Формы обучения

Для реализации данной программы используется очная форма обучения.

Режим занятий

Режим занятий определяется правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 и Положением о режиме занятий обучающихся МБУДО «ЦДТ» Сорочинского городского округа.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическим часу, Продолжительность академического часа составляет – 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

Задачи:

Образовательные:

1. ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
2. сформировать навык правильной осанки;
3. обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
4. изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;
5. ознакомить с основными приемами массажа и само - массажа.

Развивающие:

1. развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
2. способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
3. развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

1. воспитание морально-волевых качеств;
2. воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.

Оздоровительные:

1. повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
2. осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
3. повышение физической и умственной работоспособности;
4. снижение заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (Оздоровительный массаж, элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

Условия набора: в начале учебного года проводится диагностика (изучение медицинских карт, осмотр и антропометрические измерения - определение плечевого

индекса). На занятия принимаются учащиеся II-III группы здоровья, относящиеся к основной, подготовительной и специальной физкультурной группе, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, питания и обмена веществ, а также часто болеющие респираторными вирусными инфекциями.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Тема	Всего	Практика	Теория	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Т.Б	1	1		Беседа, упражнения
2	Гигиена, предупреждение травм.	1	1		Беседа, упражнения
3	Правильное дыхание – основа жизни	1	1		Беседа, упражнения
4	Дыхательная гимнастика	1	1		Беседа, упражнения
5	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Беседа, упражнения
6	Закаливание	1	1		викторина
7	Культура здоровья	1	1		Беседа, упражнения
8	Навыки ЗОЖ	1	1		Беседа, упражнения
9	Комплексы упражнений с гимнастической палкой	1	1		Беседа, упражнения
10	Режим дня и отдыха	1	1		Беседа, упражнения
11	Школа мяча	1	1		викторина
12	Игры с мячом	1	1		Беседа, упражнения
13	Фитбол-гимнастика	1	1		Беседа, упражнения
14	Игры и эстафеты с мячом.	1	1		соревнование
15	Я и мой организм	1	1		Беседа, упражнения
16	Школа зоркости	1	1		Беседа, упражнения
17	«Глаза – зеркало здоровья	1	1		викторина
18	Игры на меткость	1	1		соревнование
19	Игры малой подвижности	1	1		Беседа, упражнения
20	Подвижные игры	1	1		Беседа, упражнения
21	Формирование навыка правильной осанки	1	1		Беседа, упражнения
22	Парные игры	1	1		Беседа, упражнения
23	Комплексы упражнений для всех групп мышц.	1	1		Беседа, упражнения
24	Плоскостопие	1	1		викторина
25	Игры средней подвижности	1	1		Беседа, упражнения
26	Развиваем гибкость.	1	1		Беседа, упражнения
27	Игры на равновесие	1	1		соревнование
28	Суставная гимнастика	1	1		Беседа, упражнения
29	Учимся расслабляться	1	1		Беседа, упражнения
30	Подвижные групповые игры	1	1		соревнование
31	Фонетическая зарядка	1	1		Беседа, упражнения
32	Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!	1	1		соревнование
33	“Мое здоровье”.	1	1		викторина
34	Школа движений	1	1		соревнование

35	«Я сильный, ловкий, выносливый»	1	1		викторина
36	Спортивный праздник	1	1		Праздник Здоровья.

Содержание учебного плана

Тема № 1: «Вводное занятие»:1 час

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Знакомство с программой. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними

Тема №2 « Гигиена, предупреждение травм»:1 час

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Практика: Наложение ватно-марлевой повязки.

Тема № 3: «Правильное дыхание – основа жизни»:1 час

Теория: Беседа “Об органах дыхания”. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально–релаксационного дыхания.

Тема № 4: «Дыхательная гимнастика»:1 час

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

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема № 5: «Влияние физических упражнений на организм человека.»:1 час

Теория: Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практика: Отработка навыков оказания первой помощи при ушибе, растяжении и т.д.

Тема № 6: «Закаливание»:1 час

Теория: Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Правила закаливания.

Практика; Обтирание и обливание.

Тема № 7: «Культура здоровья « :1 час

Теория: традиции и обычаи бережного отношения человека к собственному здоровью; условия для формирования у обучающихся культуры сохранения собственного здоровья преодоление вредных привычек обучающимися средствами физической культуры и занятием спортом.

Практика; Жираф» - имеет длинную тонкую шею, может наклонять и вытягивать её, совершать круговые движения, поворачивать голову вправо и влево, вверх и вниз.

Покажите те движения, какие выполняет жираф.

«Лошадь» - высоко поднимает ноги, когда бежит. Встаньте и поднимайте колени, как бегущая лошадь.

«Кошка» - гибкое существо с мягкими лапками. Встаньте и потянитесь всем телом, как кошка.

Тема № 8: «Навыки ЗОЖ:»1 час

Теория: Беседы: Рациональное питание. Физическая активность. Общая гигиена организма. Отказ от вредных привычек.

Практика: Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Большой мяч», «Салочки» и т.д. Составление режима дня. Игра «Да-нет», «Запрещенное движение», «Съедобное – несъедобное». Комплексы упражнений для всех групп мышц.

Тема № 9: «Комплексы упражнений с гимнастической палкой»:1 час

Теория: Техника безопасности. Объяснение правил упражнения с гимнастической палкой.

Практика. Выпады вперед. Прогибания с опорой на палку. Наклоны вперед, руки с палкой вверху. Наклоны вперед, руки с палкой внизу.

Тема №10: «Режим дня и отдыха»:1 час

Теория: Беседа. Труд – физиологическая потребность человека направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества;

Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;

Приемы пищи – интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Практика: Групповая игра.

Тема №11: «Школа Мяча»:1 час

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правила выбора мяча. Техника работы мячами разного размера

Практика. Броски, ловля, передача мяча.Игра: Пионербол

Тема №12: «Игры с мячом»:1 час

Теория: Техника безопасности.

Практика. Догони мяч”, “Грузим арбузы”, “Везем арбузы”, “Паровозик”, “Гусеница”, “Прокати мяч”.игра «Выбивной»

Тема № 13: «Фитбол-гимнастика»:1 час

Теория: Преимущества фитбол-гимнастики

*Практика.*Упражнения с мячом

Тема № 14: «Игры и эстафеты с мячом.»:1 час

Теория. Объяснение правил безопасности игры с мячом.

Практика: Эстафеты: 1 - «Гонка мячей» у стоящих впереди по гимнастическому мячу. По сигналу учителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в начало колонны и передает мяч назад и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.

2- «Снежный ком» участники команд по сигналу проходят дистанцию, прокатывая одной рукой волейбольный мяч до ориентира и обратно.

3 – Переноска мяча в кольцо. У стоящего впереди по гимнастическому мячу. Участник добегают до кольца оставляет мяч в кольце и становится в конец команды. Следующий участник добегают до кольца, берет мяч в руки возвращается к команде, передает мяч следующему участнику и т.д.

Тема № 15 «Я и мой организм»:1 час

*Теория.*Уход за руками, ногами, зубами, ушами, кожей

Практика. Оздоровительные минутки. Массаж этих органов.

Тема № 16: «Школа зоркости»:1 час

Теория: Близорукость. Дальнозоркость.

Практика .ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

По алфавиту— чтобы все имена расположились по алфавиту;
— чтобы все встали по цвету волос (слева — брюнетки, справа — блондины);
— чтобы все встали по росту (слева — маленькие, справа — большие).

Тема № 17 . «Глаза-зеркало здоровья»:1 час

Теория: Беседы “О гигиене зрения”. “ Профилактика близорукости”.

Практика: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Точечный массаж. Игра: “Внимательные глазки”, “Жмурки”. Подвижные игры, эстафеты.

Тема18: «Игры на меткость»:1 час

Практика: Игра-«Мешочки», «Дартс»

Тема № 19: «Игры малой подвижности»:1 час

Теория: «Жмурки» , «Запрещенное движение» руководитель стоит перед детьми. Руководитель предлагает ребятам выполнить за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Руководитель делает разные движения, а все играющие повторяют за ним. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение.

Практика: «Жмурки», «Запрещенное движение» , «Надень колпак».

Тема № 20: «Подвижные игры»:1 час

Теория: Техника безопасности .

Практика: «Третий лишний»

Тема № 21: «Формирование навыка правильной осанки.»:1 час

Теория: Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии. Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”.

Практика: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Дорожка здоровья. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза»,

«пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда». Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание». Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел». Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Тема № 22: «Парные игры»:1 час

Теория: Беседа.

Практика: «Сиамские близнецы», «Лиса и куры», " «Кто дальше бросит?»

Тема № 23 « Упражнения на все группы мышц»:1 час

Теория: Показ упражнений и объяснение.

Практика: Упражнения в беге. Прыжковые упражнения. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц ног. Упражнения на область спины и брюшного пресса.

Тема № 24: «Плоскостопие»:1 час

Теория: Беседа «Стопы. Профилактика плоскостопия».

Практика: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.

Тема № 25: «Игры средней подвижности»:1 час

Теория: Беседа, объяснение

Практика: «Кошка, мышка», «Лохматый пес»

Тема № 26: «Развиваем гибкость»1 час

Теория: Гибкость и способы её развития.

Виды гибкости. Техника безопасности при выполнении упражнений. Комплексы упражнений на растягивание.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест - “Гибкий ли я?” Игры на гибкость.

Тема № 27: «Игры на равновесие»:1 час

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Комплексы упражнений на равновесие. «Скакалка», «Бревно». Прыжки по разметкам на точность приземления;

Тема № 28: «Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика»:1 час

Теория: Беседа: «Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения для мелкой моторики, БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр. Гимнастика для суставов. Пальчиковые игры Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”.

Тема № 29: «Учимся расслабляться»:1 час

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.

Практика: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности “Запретное движение

Тема № 30: «Подвижные групповые игры»:1 час

Практика: Игра: «Двенадцать палочек», «Третий лишний на прогулке»,

«Донеси мешочек»(на спине).

Тема № 31: «Фонетическая зарядка.»:1 час

Теория: Беседа: “Красивую речь приятно слушать”. Скороговорки. Чистоговорки. Считалки. Речевки. Распевки.

Практика: Формирование правильной речи с помощью скороговорок, чистоговорок, речевок, распевок, считалок

Тема № 32: «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!»:1 час

Теория: Беседа “О профилактике простудных заболеваний”. Массаж. Виды массажа. Точечный массаж. Правила применения точечного массажа. Закаливающий массаж.

Практика: закаливающий массаж и само – массаж.

Тема № 33: «Мое здоровье»:1 час

Теория: Тренинг.

*Практика :*Упражнение «Улыбка по кругу», Упражнение «Меняйся»

Тема № 34: «Школа движений»:1 час

Теория: Беседа: «Жизнь требует движения». Что такое гиподинамия?

Практика. Змейка (Проведи мяч)

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу или команде воспитателя ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета. Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

Тема № 5: «Я сильный, ловкий, выносливый»:1 час

Теория: Беседа: “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота”.

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, эспандеры, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск “Здоровье”. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”, “Перемена и урок”. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.

Тема № 36: «Итоговое занятие»:1 час

Теория: Подведение итогов работы объединения за год. Анализ обучения. Рекомендации на летний период. Правила поведения на пляже, на воде, на улице и дома.

Практика. Праздник Здоровья.

1.4 Прогнозируемые результаты

Обучающиеся должны:

1. Знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы
2. Иметь представление о способах укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимости соблюдения режима дня.

3. Иметь представление о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
4. Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
5. Знать правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
6. Ознакомиться со средствами, способствующими повышению уровня физического развития.
7. Ознакомиться с приемами, снижающими утомляемость, гипервозбудимость.
8. Знать и применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
4. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
2. текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
3. тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
4. взаимоконтроль;
5. самоконтроль.
6. итоговый контроль умений и навыков.
7. анализ медицинских карт учащихся (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты, классные журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, викторин, праздников Здоровья.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06	14.00-14.45	Демонстративно-наглядное	1	Вводное занятие.Т.Б	Спорт. зал	беседа
2	сентябрь	13	14.00-14.45	Демонстративно-наглядное	1	Гигиена, предупреждение травм.	Спорт. зал	беседа
3	сентябрь	20	14.00-14.45	игра	1	Правильное дыхание – основа жизни	Спорт. зал	Беседа, упражнения
4	сентябрь	27	14.00-14.45	живой показ, пример	1	Дыхательная гимнастика	Спорт. зал	Беседа, упражнения
5	октябрь	4	14.00-14.45	словесный метод	1	Влияние физических упражнений на организм человека	Спорт. зал	Беседа, упражнения
6	октябрь	11	14.00-14.45	живой показ, пример	1	Закаливание	Спорт. зал	Беседа, упражнения
7	октябрь	18	14.00-14.45	игра	1	Культура здоровья	Спорт. зал	Беседа, упражнения
8	октябрь	25	14.00-14.45	словесный метод	1	Навыки ЗОЖ	Спорт. зал	Беседа, упражнения
9	ноябрь	01	14.00-14.45	живой показ, пример	1	Комплексы упражнений с гимнастической палкой	Спорт. зал	Беседа, упражнения
10	ноябрь	08	14.00-14.45	путешествие	1	Режим дня и отдыха	Спорт. зал	Беседа, упражнения
11	ноябрь	15	14.00-14.45		1	Школа мяча	Спорт. зал	Беседа, упражнения
12	ноябрь	22	14.00-14.45	соревнование	1	Игры с мячом	Спорт. зал	Беседа, упражнения
13	ноябрь	29	14.00-14.45	словесный метод	1	Фитбол-гимнастика	Спорт. зал	Беседа, упражнения
14	декабрь	6.12	14.00-14.45	соревнование	1	Игры и эстафеты с мячом.	Спорт. зал	Беседа, упражнения
15	декабрь	13	14.00-14.45	викторина	1	Я и мой организм	Спорт. зал	Беседа, упражнения
16	декабрь	20	14.00-14.45	словесный метод	1	Школа зоркости	Спорт. зал	Беседа, упражнения
17	декабрь	24	14.00-14.45	соревнование	1	«Глаза – зеркало здоровья	Спорт. зал	Беседа, упражнения
18	январь	10	14.00-14.45	словесный метод игра	1	Игры на меткость	Спорт. зал	Беседа, Самостоятельная работа
19	январь	17	14.00-14.45	словесный метод, игра	1	Игры малой подвижности	Спорт. зал	Беседа, упражнения

20	январь	24	14.00-14.45	словесный метод, игра	1	Подвижные игры	Спорт. зал	Беседа, упражнения
21	январь	31	14.00-14.45	живой показ, пример	1	Формирование навыка правильной осанки	Спорт. зал	Беседа, упражнения
22	февраль	07	14.00-14.45	игра	1	Парные игры	Спорт. зал	Беседа, упражнения
23	февраль	14	14.00-14.45	живой показ, пример	1	Комплексы упражнений для всех групп мышц.	Спорт. зал	Беседа, упражнения
24	февраль	21	14.00-14.45	словесный метод	1	Плоскостопие	Спорт. зал	Беседа, упражнения
25	февраль	28	14.00-14.45	словесный метод, игра	1	Игры средней подвижности	Спорт. зал	Беседа, упражнения
26	март	7	14.00-14.45	игра	1	Развиваем гибкость.	Спорт. зал	Беседа, упражнения
27	март	14	14.00-14.45	игра	1	Игры на равновесие	Спорт. зал	Беседа, Самостоятельная работа
28	март	21	14.00-14.45	словесный метод	1	Суставная гимнастика	Спорт. зал	Беседа, упражнения
29	март	28	14.00-14.45	живой показ, пример	1	Учимся расслабляться	Спорт. зал	Беседа, упражнения
30	апрель	4.0	14.00-14.45	соревнование	1	Подвижные групповые игры	Спорт. зал	Беседа, упражнения
31	апрель	11	14.00-14.45	словесный метод	1	Фонетическая зарядка	Спорт. зал	Беседа, упражнения
32	апрель	18	14.00-14.45	соревнование	1	Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!	Спорт. зал	Беседа, упражнения
33	апрель	25	14.00-14.45	викторина	1	“Мое здоровье”.	Спорт. зал	Беседа, упражнения
34	май	02	14.00-14.45	игра	1	Школа движений	Спорт. зал	Беседа, упражнения
35	май	16	14.00-14.45	игра	1	«Я сильный, ловкий, выносливый»	Спорт. зал	Беседа, упражнения
36	май	20	14.00-14.45	соревнование	1	Спортивный праздник	Спорт. зал	Беседа, упражнения

2.2 Условия реализации программы

Материальное обеспечение программы

1. Зал гимнастики.
2. Форма .
3. Гимнастические маты.
4. Скакалки.
5. Мячи (резиновые).
6. Ленты.
7. Зеркала.

8. Спортивные коврики.
9. Флажки;
10. Гимнастические палки.

Техническое обеспечение программы

Музыкальные диски, ноутбук

2.5 Методические материалы

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств.

Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития, способностью находить взаимный контакт с детьми, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся.

Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки;

Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;

Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании необходимо учитывать следующее:

Строгую преемственность задач, средств и методов;

Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;

Непрерывное совершенствование технического мастерства;

Одновременное развитие физических качеств. Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей.

Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки.

Методы используемые на занятии:

Наглядный метод (использование учебных, наглядных пособий; демонстрация, живой показ, пример);

практический метод (метод упражнений, целостный и расчлененные методы разучивания, соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки)

словесный метод (беседа рассказ, объяснение, разбор, указания, распоряжения, описания)

Принцип наглядности.

Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы обучающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Методы обучения технике гимнастики.

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами.

Основными из них являются:

- Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
 - Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
 - Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
 - Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
 - Самостоятельная работа занимающихся, заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
 - Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.
 - Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.
- Очевидно, что главным в обучении технике гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся.

2.6 Список литературы для педагога:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2006 г.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2007 г.
4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 2007 г.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003 г.
6. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО "Издательство Гном и Д", 2008 г.
7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 2008 г.

8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
9. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2006 г.
10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005 г.
11. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
12. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 2006 г.
13. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 2006 г.
14. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2002г.
15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 2008 г.
16. Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004 г.
17. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003 г.
18. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003г.
19. Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003 г.
20. Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 2007 г.
21. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.

Список литературы рекомендованной детям:

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2008 г.
3. Куликовская Т.А. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М.: ООО "Издательство Гном и Д", 2006 г.
4. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 2007 г.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
6. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009 г.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005 г.
8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М.: АСТ, 2007 г.

