Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Первомайская детско-юношеская спортивная школа
Адрес: РФ, РД, Каякентский район, с. Первомайское, ул. Пионерская, 58
Тел.: 8-928-548-56-77, ***https://pervomays.dagestanschool.ru/***, ***e-mail:*** mbou_pervomaiskaya_d@e-dag.ru

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
от «28» 08 2026г.
протокол № 01

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ПДЮСШ
_____ Р.М.Курбанов
«01» 09 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ГИМНАСТИКА ОФК»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся:7-13 лет

Составители:
тренер преподаватель Р.Х. Мирзамагомедова
зам.дир. по УСР М.К. Раджабова

2026г.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Оздоровительная гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-оздоровительной направленности. Уровень освоения общекультурный.

Общеобразовательная программа "Оздоровительная гимнастика" (этого названия нет на титульном листе) модифицированная (в чем это выражается?). В основу программы для учащихся, нуждающихся (кто именно нуждается, описать эту категорию учащихся) в оздоровительной гимнастике, положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа физического воспитания с оздоровительной направленностью: Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М., 2006. (не может использоваться эта программа, у нас дополнительное образование, это учебник по программе общеобразовательного учреждения)

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

  Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях Министерство образования уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Педагогическая целесообразность программы «Оздоровительная гимнастика» состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе.

Новизна. С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную 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 детей.

Адресат программы

Программа «Оздоровительная гимнастика» адресована воспитанникам ДЮСШ в возрасте 7-13 лет общеобразовательной школы, занимающихся в МБУДО «Первомайская ДЮСШ».

Объем программы

Количество часов в год		Общий объем курса обучения
1 год обучения		
234		234

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к систематическим подходом к занятиям гимнастики, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей страны.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представление о гимнастике;
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- обучить детей основным гимнастическим упражнениям;
- освоение учащимися оздоровительных упражнений;
- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни;
- обучить приемам самоконтроля, закаливания организма, техники рационального дыхания.(техника должна быть описана в программе)

Развивающие:

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

взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- способствовать развитию творческой, познавательной и созидательной активности.

Воспитательные:

- воспитание сознательного отношения к занятиям лечебной физической культурой и внедрение ее в повседневный режим;
- воспитание ответственности за свое здоровье;
- воспитание общефизической культуры; (я не знаю такого термина)
- воспитание личных качеств учащихся: дисциплинированности и инициативности.

1.3 Учебно-тематический план

Год обучения		**1-й год**			
№ п/п	**Наименование разделов**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	**Формы контроля**
1	**Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний**	**20**	**7**	**13**	индивидуальный
1.1	Здоровье и физическое развитие	4	2	2	
1.2	Оценка собственного здоровья	4	2	2	
1.3	Влияние физических упражнений на организм	2		2	
1.4	Массаж и самомассаж	4	2	2	
1.5	Закаливание и здоровье	2		2	
1.6	Питание и здоровье	2	1	1	
1.7	Образ жизни как фактор здоровья	2		2	
2	**Общая физическая подготовка**	**140**	**30**	**110**	индивидуально-групповой
2.1	Развитие координационных способностей	20		20	
2.2	Развитие скоростных способностей	30	10	20	
2.3	Развитие силовых способностей	20		20	
2.4	Развитие выносливости	30	10	20	
2.5	Развитие гибкости	30	10	20	
2.6	Физические упражнения прикладного характера	10		10	
3	**Специальная физическая подготовка**	**74**	**10**	**33**	индивидуально-групповой
3.1	*Формирование навыка правильной осанки*	***24***	***4***	***20***	
3.1.1	Дыхательные упр.	26	6	20	
3.1.2	Оздоровительные упражнения	24	4	20	

Содержание учебного плана.

1. Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на стадионе. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Знакомство с программой.

1.1. Здоровье и физическое развитие человека.

1.2. Оценка собственного здоровья.

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

1.4. Азы массажа и самомассажа.

1.5. Закаливание и здоровье.

1.6. Питание и здоровье.

1.7. Образ жизни как фактор здоровья.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений, направленных на:

2.1. Развитие координационных способностей:

– ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
– варианты челночного бега;
– подвижные и спортивные игры;
– упражнения на быстроту и точность реакции.

2.2. Развитие скоростных способностей:

– эстафеты, старты из различных исходных положений;
– бег с ускорением.

2.3. Развитие силовых способностей:

– лазания по канату, гимнастической стенке;
– упражнения в упорах;
– упражнения с гантелями, набивными мячами.

2.4. Развитие выносливости:

– бег с препятствиями;

– подвижные игры;

– круговая тренировка.

2.5. Развитие гибкости:

– ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;

– упражнения с партнером.

2.6. Физические упражнения прикладного характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т. д.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Выполнение упражнений:

3. 1. Формирование навыка правильной осанки

3.1.1 Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических нюхательных упражнений:

– упражнения для овладения полным дыханием;

– для овладения смешанным типом дыхания;

– для развития носового дыхания.

3.1.2. Оздоровительные упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного

аппарата. Устранение достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Оздоровление обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата.

3.2. Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

– упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;

– упражнения для глубоких мышц спины;

– упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

– для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

– для укрепления прямых и косых мышц живота;

– для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

3.3. Растяжение и развитие подвижности позвоночника

3.3.1. Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

– для растягивания мышц шеи и затылка;

– мышц спины и передней стенки живота;

– мышц грудной клетки;

– мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;

– мышц рук и ног.

3.3.2 Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника

(наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

– упражнения, вытягивающие позвоночник;

– для растягивания мышц груди в положении сидя;

– упражнения в самовытяжении.

3.4. Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах и т. д. Эти упражнения так же способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки.

3.5. Тренировка основных исходных положений.

3.5.1 Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

3.5.2 Упражнения на расслабление – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

3.6. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Упражнения на месте:

-пролонгация

-супинация

-круговые движения

В ходьбе:

-на внешней стороне стопы

-на внутренней стороне стопы

-на носках

-на пятках

3.7. Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата. разрабатывается на протяжении всех занятий с учетом советов врача и

индивидуального отклонения здоровья ребенка, если таковое имеется.

4. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов. Игры по выбору учащихся.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	39	234	3 раза в неделю по 2 часа

Календарно учебный график

Год обучения		**1-й год**			**Формы контроля**
№ п/п	**Наименование разделов**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	
1.1	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	***50***	***5***	***45***	индивидуально-групповой
1.2	*Растяжение и развитие подвижности позвоночника*	***18***	***2***	***16***	
1.3	Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	5	1	4	
1.4	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	10	3	7	
2.1	Упражнения в равновесии	***15***	***2***	***13***	индивидуально-групповой
2.2	*Тренировка основных и.п. и развитие «мышечно- суставного чувства»*	***15***	***3***	***12***	
2.3	Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства	15	3	12	
2.4	Упражнения на расслабление	20	5	15	
2.5	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	***28***	***5***	***23***	
2.6	Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата	***50***	***5***	***45***	
3.	Итоговое занятие	***8***		***8***	фронтальный
	Итого:	234	34	200	

1.4 Планируемые результаты обучения

Предметные:

учащиеся овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков,

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

Метапредметные:

Интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐ решения;

учащиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

Коммуникативные:

- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- Учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;

учащиеся получат возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные:

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

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания;
- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность).

2.1 Форма аттестации

Анализ освоения дополнительных общеобразовательных программ и результативности образовательной деятельности осуществляется всеми педагогами дополнительного образования ОДОД по общей схеме педагогической диагностики образовательных результатов, которая наполнена конкретным содержанием в соответствии с особенностями конкретной программы.

По программе «Оздоровительная гимнастика» проводится:

• Контроль состояния здоровья. Входное врачебное тестирование и диагностика. Врачебный контроль и самоконтроль. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям.

• Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма. Проводится в рамках текущего комплексного обследования.

• Контроль уровня психической работоспособности. Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

Контроль позволяет выявить уровень освоения учащимися программы и дать рекомендации для дополнительных занятий учащимся, слабо усвоившим материал. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в

организацию учебного процесса.

Способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, опрос, анализ, самоанализ, игры, тренинги, конкурсы). Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Оценочные и методические материалы.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. При реализации данной программы педагогом используются самые разнообразные формы занятий по каждой теме, применяются различные методы обучения: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские.

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

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

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий босиком, в облегченной одежде, со специальными ковриками или простынками для выполнения упражнений на полу.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бедер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом (развитие “мышечно- суставного чувства”), упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях с успехом могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников среднего и старшего звена. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряженного

выгибания несколько раз выполнить глубокий наклон вперед. Для младших школьников, в первую очередь, нужно рационально подобрать физические упражнения, которые бы “разгрузили” позвоночник, т.е. 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 имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Большое значение имеет и воспитание у детей на уроке и дома мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей, степень напряжения и расслабления мышц в покое и в движении, что приобретается посредством многократного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у стены, гимнастической стенки, у зеркала на каждом занятии. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют 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, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Воспитание является первой и главнейшей задачей любого педагога, задачей, которая должна решаться на всех этапах физической подготовки - от обучения новичка до тренировки. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности педагога, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. Такая работа идѐт в процессе физической деятельности коллектива: занятиях, общении до и после занятий, совместных проведениях праздников, обсуждении того или иного события.

Воспитание трудолюбия едва ли не основной стержень воспитательной работы. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, педагог-тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, игра. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определѐнной цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает еѐ привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример педагога, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если педагог-тренер пользуется авторитетом у ребенка.

Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаѐм стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаѐт у учащегося впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учѐбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать ученика, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как наказание, требует очень

внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка.

В процессе занятий всѐ более важное значение приобретает интеллектуальное (умственное) воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретѐнный опыт тренировки; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе, в совместной работе с тренером по анализу занятий, по разработке планов.

Спортивный коллектив является важнейшим фактором воспитания ребенка. В коллективе учащийся развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определѐнные социальные навыки. Спортивный коллектив даѐт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу, что помогает ученику разобраться в себе, в своѐм характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет педагог-тренер.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдения правил тренировки и чѐткое выполнение указаний педагога-тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всѐ это должен обращать внимание педагог.

*Формы проведения занятий: о*сновные формы учебно-тренировочной работы – тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, эстафетах и играх. Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы,

практические занятия составляют большую часть программы. Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку, составление индивидуального комплекса утренней гимнастики и т. п.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

На втором году обучения происходит:

– Совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;

– Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

– Расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;

– Активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

2.2 Методические материалы

1. Помещение спортзала
2. Баскетбольные мячи
3. Набивные мячи Скакалки
4. Стойки
5. Волейбольные мячи
6. Набивные мячи Скакалки

Необходимое кадровое обеспечение программы: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая.

*Формы проведения занятий: о*сновные формы учебно-тренировочной работы – тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, эстафетах и играх. Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы, практические занятия составляют большую часть программы. Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку, составление

индивидуального комплекса утренней гимнастики и т. п

2.3 Условия реализации программы

Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится тестирование физических способностей учащихся, по итогам которого педагог корректирует набор упражнений по оздоровлению детей.

Условия набора, форма и режим занятий

Программа «Оздоровительная гимнастика» адресована учащимся школы в возрасте 7-13 лет и рассчитана на 1 год обучения детей.

1 год обучения –234 часа;

В группу 1 года обучения «Оздоровительная гимнастика» принимаются все желающие учащиеся школы. Набор детей в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 октября.

Группы формируются: 1год обучения – 25 человек, 2 год обучения – 25 человек.

Программа рассчитана на 1 год так, чтобы по мере обучения закрепить положительную динамику восстановления организма ребенка, полученную уже на первых занятиях. Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах исправления отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправлении плоскостопия.

Литература

Для педагога:

1. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
2. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

Для учащихся:

1. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
2. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. – СПб: СОТИС, 2000.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения 234 часов

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Комплектование группы	1			опрос
2.	Комплектование групп	1			собеседование
3.	Оценка собственно здоровья. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения с партнером. Техника безопасности.	10			тестирование
4.	ОРУ. Упражнения для развития носового дыхания. Подвижные и спортивные игры	10			наблюдение
5.	ОРУ для формирования естественного мышечного корсета. ОРУ для укрепления поверхностных мышц спины	10			наблюдение
6.	ОРУ для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. ОРУ для развития силы ног	10			наблюдение
7.	ОРУ для укрепления прямых и косых мышц живота. ОРУ на развитие подвижных тазобедренных суставов	10			наблюдение
8.	Подвижные игры. Эстафеты. ОРУ Развитие координационных способностей.	10			наблюдение
9.	Комплекс общеобразовательных упражнений. Эстафеты с мячами	5			соревнование
10.	ОРУ упражнения с партнером. ОРУ для укрепления мышц спины	10			наблюдение
11.	Беговые упражнения на развитие мышц спины. Развитие координационных способностей	5			наблюдение
12.	Упражнения для мышц спины и мышц брюшного пресса. Упражнения для расслабления мышц спины	3			наблюдение

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
13.	ОРУ для профилактики плоскостопия. Беговые упражнения, упражнения для мышц спины	10			наблюдение
14.	ОРУ с партнером. ОРУ для укрепления мышц спины	10			наблюдение
15.	ОРУ для укрепления мышц стоп. Развитие координационных способностей	10			наблюдение
16.	Подвижные и спортивные игры. ОРУ развитие координационных способностей	5			наблюдение
17.	Эстафеты с предметами	5			наблюдение
18.	ОРУ у гимнастической стенки. Игры				
19.	ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ у гимнастической стенки				
20.	ОРУ на развитие силы рук. ОРУ Развитие силовых качеств	10			наблюдение
21.	ОРУ на укрепление мышц ног. Игры. ОРУ Эстафеты с набивными мячами	5			наблюдение
22.	ОРУ на укрепление мышц спины. ОРУ. Беговые упражнения на развитие мышц ног	10			наблюдение
23.	ОРУ Игры по выбору ребят. ОРУ на развитие координационных способностей	10			наблюдение
24.	Беговые упражнения на развитие выносливости. ОРУ на укрепление мышц спины.	10			наблюдение
25.	Игры по выбору. Беговые упражнения челночный бег	10			наблюдение
26.	Развитие выносливости. ОРУ на месте. Игры	10			наблюдение
27.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ на развитие силы рук	5			наблюдение
28.	ОРУ для развития координационных способностей. Упражнения для профилактики правильной	10			наблюдение

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
	осанки				
29.	Развитие скоростных способностей. ОРУ с предметами Эстафеты	5			наблюдение
30.	ОРУ. Беговые и строевые упражнения. Развитие силовых способностей	5			тестирование
31.	ОРУ. Упражнения для развития мышц рук. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка»	5			наблюдение
32.	Эстафеты с мячами. Упражнения на выносливость. Эстафеты	5			соревнование
33.	ОРУ. Прыжки в высоту и длину. Подвижные игры с элементами метания	5			наблюдение
34.	ОРУ. Подвижные игры с прыжками. ОРУ. Игра «Народный мяч»	4			наблюдение
35.	ОРУ Игры по выбору ребят на школьном стадионе	5			соревнование