

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Районный Дом
детского творчества»
Черекского муниципального района КБР

Рассмотрено и принято
на методическом совете
протокол № 1

«03» сентября 2020г

Согласовано
зам.директора по УВР
У.М.И. Р.Ю. Ульбашева

«03» сентября 2020г

Утверждаю
Директор МКУ ДО РДТ
М.М. Жубоева

Приказ № 30
«03» сентября 2020г



Рабочая программа
физкультурно-спортивной направленности
на 2020/2021 учебный год
«Оздоровительная гимнастика»

Адресат программы: обучающиеся 6-9 лет
Срок освоения программы: 2 года
педагог дополнительного образования
Черкесова Ирина Вячеславовна

г.п. Кашхатау 2020г.

Пояснительная записка

Актуальность настоящей дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Оздоровительная гимнастика» обусловлена снижением уровня здоровья современных школьников, растущим количеством детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства и отвечает современным трендам развития системы общего образования в целом и дополнительного общего образования в частности. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Поэтому данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия. Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий

Цель программы:

Оздоровительная гимнастика –укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их психофизической адаптации к условиям обучения в общеобразовательном учреждении, профилактика наиболее часто встречающихся нарушений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста, расширение двигательных возможностей, и формирование культуры движений, компенсация дефицита двигательной активности детей, в воспитание навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Дать основы знаний о здоровом образе жизни.
2. Обучить навыку правильной осанки в различных положениях и в движении.
3. Изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью.
4. Обучить безопасному выполнению упражнений.
5. Научить правильно дышать.
6. Обучить навыкам самоконтроля и саморегуляции.
7. Сформировать навыки для самостоятельных занятий.

Развивающие:

1. Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья.
2. Формировать и развивать основы правильной осанки, правильного дыхания, профилактики плоскостопия.

Воспитывающие:

1. Воспитание морально-волевых качеств.
2. Содействие умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

Календарно-тематический план на 2020-2021уч.год.

№	название	часы			Сроки проведения				примечания
		теория	практика	все го	По плану	фактически	Ожидаемые результаты	Форма контроля	
1.	Введение в программу.	2 ч		2ч					
2.	Понятие о ЗОЖ-е. Режим дня Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. ОФП.	1 ч	1 ч	2 ч			Достичь результатов в общепрофильных понятиях здорового образа жизни	Теория о ЗОЖ-е и	
3	Органы дыхания Дыхательная гимнастика	1ч	1ч	2ч			Уметь контролировать дыхание при физ. нагрузке и в покое.	Шар, поступенчатое выдыхание	
4	Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений	1ч	1ч	2ч.			Усвоить комплекс упражнений.	Соблюдать амплитуду движений	
5	ОРУ в дорожках. Правила гигиены.	1ч	1ч	2ч			Контроль иловых качеств.	Усвоение гигиенических стандартов	
6	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Разминка	1ч.	1ч.	2ч			Освоение навыков техники безопасности.	Умение быстро владеть заданным темпом	

								и рифмой	
	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. Позвоночник.			12 ч			Освоить упражнения на укрепл.м ышц спины	Определение- позвон очник и упр.укр епл.его	
7	Понятие о разучивание видов шага. Травмы и их виды.		2ч	2ч			Растяжка мышц и сухожилий .	Брать полную амплитуду при движении суставами	
8	. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей.		2ч	2ч			Уметь соблюдать координацию движений	Мостик ,рыбка, Ласточка	
9	Игра _ _ смысл проведения и правила.. Упражнения на развитие общей выносливости. Подвижные игры		2ч	2ч			Понятие и усвоение правил игры	Пассивные и активные игры	
10	Мышцы и их свойства. Беговые упражнения Упражнения на развитие скорости			2ч			. Правила выполнения растяжки	Уметь выполнять скоростные упражнения	

	Органы зрения и пищеварения. ОРУ, в дорожках		2ч	2ч			Знать названия органов	Развитие чувства коллективизма Правила выполнения растяжки	
	Упражнения на развитие гибкости. Развитие физических качеств-сила, гибкость, выносливость.			34ч			Демонстрация разогрева мышц и умение контролировать эластичность.	Текущее тестирование	
1 2	Упражнения на развитие равновесия. Органы выделения.	1ч	1ч	2ч		Знать названия органов	Ласточка, свечка, Стойка на одной ноге, фиксация.		
1 3	Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук. Суставы.	1ч	1ч	2ч		Названия суставов.	Работа с гимнастическими палочками		
1 4	Гигиена после сна. Упражнения на развитие гибкости		2ч	2ч		Правила гигиены	Элементы гибкости и их сочетание		
1 5	Задания по станциям. Травмы позвоночника. Первая помощь.		2ч	2ч		Уметь оказать первую помощь при травме	Контроль соперника и развитие духа соперничества		
1 6	ОРУ в дорожках. Травмы		2ч	2ч		Знать виды травм	Оказание первой помощи		

	нижних конечностей						при травмах		
17	Элементарные акробатические элементы. Органы обоняния и осязания.		2ч	2ч		Назвать органы	Кувырок, соскок.		
18	Подвижные игры. Органы пищеварения.		2ч	2ч		Знать органы	Уметь пользоваться инвентарем		
19	Упражнения на развитие силы ног. Болезни стоп.		2ч	2ч		Закачка мышц ног	Знать причины болезни стоп.		
20	Упражнения на развитие гибкости. Понятие мостика.		2ч	2ч		Т.Б.при растяжке	Элементы мостика		
21	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие гибкости. Понятие мостика с колен.		2ч	2ч		Правила ТБ	Мостик с колен		
23	Использование музыки в разучивании элементов.. комплексы упражнений		2ч	2ч		Развитие чувства такта	Выполнение ряда элементов в под музыку		
24	Выносливость. Мышцы живота и их укрепление.		2ч	2ч		Определение мышц	Упражнения на их укрепление		
25	ОРУ на укрепление мышц спины. Эстафеты		2ч	2ч		Соперничество. Здоровый дух	ТБ в эстафете		
26	Беговые упражнения челночный бег. Игры по выбору		2ч	2ч					
2	Развитие		2ч	2ч		Переч	Точность		

7	выносливости. ОРУ на месте. Игры. Их разучивание					ислит ь назван ие игр	в выполнен ии задания		
2 8	Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие-нагрузка.		2ч	2ч		Силов ой порог.	Соревнов ания на вынослив ость		
2 9	Гигиена рук. Шея и ее функции. Упражнения на укрепление шеи.		2ч	2ч			Функция шеи	Упраж. на укрепл ение	
	Осанка.			30ч	.		Формиро вание правильн ой осанки и пластики.	Оценка техник и выполн ения комбин аций.	
3 0	Понятие осанки. Нарушения осанки. Упражнения на укрепление мышц спины		2ч	2ч			Профилак тика нарушени я осанки.	Компле кс упражн ений	
3 1	Вестибулярный аппарат. Роль в организме. Упражнения на равновесие	1ч	1ч	2ч			Опреде ление равнovesи я.	Ласточ ка, Фиксир ованно е присед ание,Ст ойка на носочк ах	
3 2	Упражнения на развитие равновесия. Акробатические элементы.	1ч	1ч	2ч			Уметь преодоле вать страх	Фиксир овать выполн ение элемен та	
3 3	Прыжки и их роль в осанке. Прыжки в высоту и соскок.		2ч	2ч			Амортиза ция стоп.	Фиксир овать выполн енные упражн ения	

	Мышцы бедер внутренней и наружной поверхности. Бабочка.		2ч	2ч			Растяжка внутренней поверхности бедра	Выполнение бабочки	
3 4	Ходьба. Общие понятия и виды ходьбы. Суставы нижних конечностей		2ч	2ч			Знать название суставов	Гимнаст. шаг, строевой шаг, гусиный шаг.	
3 5	Связки и сухожилия. Различные виды ходьбы на корточках.		2ч	2ч			ТБ	Гусиный шаг, лягушка, Прыжок на корточках, руки за головой	
3 6	Понятие-разминка. Должное время.		2ч	2ч					
3 7	Что такое мяч. Роль в гимнастике. Шаг. Прыжок. Сокок. Техника выполнения		2ч	2ч			Гимнастический инвентарь.	Элементы с мячом	
3 8	Органы брюшной полости. Пресс и понятия о мышцах пресса.		2ч	2ч			Знать органы БП	Элементы качания пресса	
3 9	Понятие о правильном питании. Упражнения тренирующие мышцы пресса и укрепляющие позвоночник.		2ч	2ч			Режим питания	Правила качания пресса	
4 0	Влияние пищи на организм. Упр		2ч	2ч			Вредная и полезная пища	ТБ	

	ажнения тренирующие мышцы пресса и укрепляющие позвоночник								
4 1	Тесты по правильному питанию. Различные виды подкачки пресса.		2ч	2ч			Ответы по тестирова нию от 80%- 100%	Показа ть все виды подкач ки пресса	
4 2	Что такое обруч. Роль его в гимнастике. Упражнения тренирующие мышцы позвоночника		2ч	2ч			Гимнасти ч предмет- определе ние	Элемен ты с использ .обруча	
4 3	Гимнастическ ая палочка и ТБ. Упражнен ия тренирующие мышцы пресса и укрепляющие позвоночник		2ч	2ч			Опреде ние и значение гимнаст.п алочки	Упраж нения с использ ование м гимн.па лочки	
	Профилакти ка плоскостопия . Упражнения укрепляющи е свод стопы.			14ч			Развитие правильн ого свода стопы, пр офилакти ческие мероприя тия против развития деформац ий стопы.	Уметь правил ьно владеть голенос топным и сустава ми и стопой при выполн ении упражн ений.	
4 4	Голеностопны й сустав. Ходьба с элементами различного вида шага. Задействова		2ч	2ч			Анатомия стопы.	Упр. на укрепл ения свода стопы	

	ние при ходьбе всех групп мышц стопы.								
4 5	Плоскостопие. Упражнения с воздействием стопы.		2ч	2ч			Профилактика болезней стопы	Элементы упражнений для свода стопы	
4 6	Гимнастическая скамья. Гигиена ног. Упражнения сидя на гимнастической скамье.		2ч	2ч			Правила гигиены	Упр.с использованием гимнастической скамьи	
4 7	Травмы сухожилий и связок. Первая помощь. Растяжка связок и сухожилий		2ч	2ч	.		ТБ	Правильность растяжки.	
4 8	Гигиена зубов. Как правильно чистить зубы Стопа плюс палочка..		2ч	2ч	.		Правила гигиены	Элементы упр.с гимнастической палочкой на стопе	
4 9	Органы зрения. Роль в жизни человека. Упражнения для ног после физической нагрузки..		2ч	2ч			Перечислить негативные влияния на глаза.	Комплекс упражнений	
5 0	Органы слуха. Роль в жизни человека. Виды ходьбы свода стопы		2ч	2ч			Что портит слух.	Показать виды шага	
	Общеразвивающие упражнения			28ч	.		Обучение подвижным играм и эстафетам. Работа с	Прививать чувство коллективизма и солида	

							гимнастическими предметами.	рности.	
5 1	Подвижные игры. Эстафеты. Роль природы и ЗОЖ а		2ч.	2ч			Определение эстафеты	Беседа на свежем воздухе	
5 2	Сказка ложь, но в ней намек... Разучивание элементов гимнастики с мячами. Подвижные игры.		2ч	2ч			Мойдодыр, Айболит, и т.д..	Элементы с мячом	
5 3	Работа с мячом. Разучивание элементов гимнастики .		2ч	2ч			Импровизация	Композиция	
5 4	Уход за волосами. Принципы гигиены. Специальные упражнения для развития техники движения.		2ч	2ч			Правила гигиены	Технология точности и движений	
5 5	Органы пищеварения. Роль их в организме. Работа с гимнастическими палочками. Специальные упражнения для развития техники движения.		2ч.	2ч			ЖКТ и его роль	Комплексы упражнений	
5 6	Роль музыки в гимнастике Освоение техники работы с обручем. Эстафеты и		2ч	2ч			Музыка- вред или польза?	Сравнение работы с музыкой и без	

	игры								
5 7	Роль массовых игр. Дружба и лояльность. Эстафеты и игры		2ч.	2ч			Определение дружбы.	Командная работа	
5 8	Прогулка с детьми на природе. Беседа о связи природы и физической культуры		2ч.	2ч.			Связь природы и детства	Прогулка	
5 9	Ссоры и перемирия. Беседа о роли соперничества в детском возрасте. Кастинг		2ч	2ч			Лояльность конфликт поколений	Кастинг между группами	
6 0	Утренняя гимнастика .Самые необходимые упражнения после сна .Важность правил их выполнения		2ч	2ч			Роль утренней гимнастики	Комплекс упражнений	
6 1	Как нарушить сидячий образ жизни не навредив правильному распорядку дня. Упражнения для мини - разминки		2ч.	2ч.			Профилактика нарушения осанки	Разминка	
6 2	Продолжение разучивания шпагата .Воспитание чувства товарищества .		2ч	2ч			Правила дружбы	Элементы шпагата	
6 3	Совершенство вание позиций рук и ног ,Продолжение разучивания		2ч	2ч			Правила дружбы	Элементы шпагата	

	шпагата .								
6 4	Зрение и чтение. Плюсы и минусы. Профилактика близорукости. Тренировка зрения в игровой форме.						Вред гаджетов для глаз.	Самоконтроль зрения	
6 5	Упражнения для профилактики близорукости. Игры с элементами тренировки зрения		2ч	2ч			Профилактика близорукости	Тренировки в игре	
6 6	Упражнения для разгрузки глаз после напряжения во время школьного процесса. Разучивание элементов рыбки		2ч	2ч.		Школа и отдых	Рыбка		
	Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся	5ч	5ч	10ч			Умение владеть физическими навыкам.	Тестирование на умение выполнять гимнастические упражнения .	
6 7	Как обучающийся владеет растяжкой мышц и связок. Упражнения на растяжку мышц ног.		2ч	2ч			ТБ	Комплексы упражнений	
6 8	Как обучающийся владеет		2ч	2ч			ТБ	Комплексы упр.	

	растяжкой мышц и связок. Упражнения на фиксацию упражнений.								
6 9	Как обучающийся владеет растяжкой мышц и связок. Упражнения на координацию движений.		2ч	2ч				Комплексы упр.	
7 0	Как обучающийся владеет растяжкой мышц и сухожилий. Оценка самоконтроля.	1ч	1ч	2ч					
7 1	Тестирование теории и практики в комплексе.		2ч.	2ч.					
7 2	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1ч	1ч	2ч					
	Итого:	49	95	144					

Методическое и материально техническое обеспечение.

Занятия проводятся в специальной, не стесняющей тело одежде. Юбка и футболка у девочек, и спортивные брюки и футболка у мальчиков. Обувь -чешки. Для показательных выступлений группа должна иметь костюмы и реквизиты.

Спортивное, помещение должно быть оснащено спорт. инвентарем, аудио аппаратурой и аптечкой.

Инвентарь: гимнастические палочки, кегли, мячи, скакалки, коврики, скамейки, гимнастическая стойка.

Список литературы для ПДО:

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Издательство Ф.К. ИС 1991
В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре». «ВАКО», Москва, 2004г.
Примерная программа основы общего образования по физической культуре.

Авторская программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич., 2010г. Москва «Просвещение»).

.Пенькова И.В., Карпова Н.В., Васильева Н.В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста в учебном процессе по физической культуре. Учебно-методическое пособие. – Омск. 2006. – 56с.

Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва. 2005. – 96с

Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. Практическое пособие. Москва: Аркти – 2007 – 130с.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. –М.:Владос – Пресс, 2003

Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2007. -83с.

Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. –М.:Сфера – 2003. – 56с.

Список литературы для родителей:

Бабенкова Е.А. Здоров ли ваш ребёнок? (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.

Малыхина М.В., Полянская Н.В., Копылов Ю.А. Физическое воспитание младшего школьника в семье (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.