**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа внеурочной деятельности "Оздоровительная гимнастика" реализует на практике спортивно-оздоровительный вид деятельности, представленный в ФГОС второго поколения*,* предполагает выработку правильного стереотипа осанки, формирование правильной осанки, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, профилактику гиподинамии, психологическую разгрузку и укрепление здоровья в целом.

В основу программы положена программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, разработанная для данной категории школьников на основе Обязательного минимума содержания образования и Минимальных требований к уровню подготовки учащихся в области физической культуры под ред. А.П.Матвеева. (М., 2005, изд. Дрофа), а также примерная программа адаптивного физического воспитания в школе, разработанная группой авторов под общей редакцией С.П.Евсеева (СПб., 2003, Галея Принт)

Здоровьесбережение стало неотъемлемой частью образовательного процесса. Одним из факторов, укрепляющих здоровье учащихся, является физкультурно-оздоровительная работа.

Безусловной составляющей этого направления являются занятия в рамках ОП «Оздоровительная гимнастика». Они учитывают специфику внеурочной деятельности и охватывают контингент учеников начальной школы, желающих обратить особое внимание на своё здоровье и внешний вид, освоить комплексы специальных упражнений, улучшающих состояние осанки, а также позволяют объединить усилия педагога и родителей для профилактики нарушений осанки ребёнка и создания статико-динамического режима дома.

Данная ОП даёт возможность внедрить в практику работы общеобразовательной школы ряд профилактических мероприятий, направленных на организацию здорового образа жизни. К таким мероприятиям относятся корригирующая гимнастика, знакомство с основами знаний по физической культуре, обучение подвижным играм, психоэмоциональная разгрузка и развитие визуального контроля над осанкой, опирающееся на работу с таблицами и биомеханической моделью человека.

ОП «Оздоровительная гимнастика» включает в себя разделы: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент) и «Подвижные игры» (прикладной компонент).

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с вопросами основ знаний, таких как:

* Правила поведения и техники безопасности во время занятий.
* Основные команды учителя и их исполнение.
* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.
* Физические упражнения, их отличие от бытовых действий.
* Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.
* Общее понятие здоровья и здорового образа жизни.
* История древних Олимпийских игр.
* Появление мяча и игр с мячом.
* Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Их история и основные различия.

*АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ*

Для того, чтобы охарактеризовать состояние здоровья нынешнего школьника, необходимо привести следующие статистические данные: практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1-4% всего детского населения. Количество детей с нарушениями осанки в Санкт-Петербурге за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет, по данным разных исследований, от 60 до 80%, то есть, четыре ребёнка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата. Почти каждый третий ребёнок имеет признаки «малых» соединительно-тканных дисплазий, а это приводит увеличению патологии не только аппарата движения, но и основных органов и систем. Таким образом, всё более актуальной становится работа по коррекции осанки ребёнка. Наиболее позитивная динамика при воздействии таких занятий на организм отмечается в младшем школьном возрасте.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные занятия, стимулирующие двигательную активность, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, Занимаясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что является стрессоснижающим фактором .

*ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ*

ОП «Оздоровительная гимнастика» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формировать стереотип правильной осанки, пробуждать интерес детей к новой деятельности в области физической культуры, формирует систему здорового образа жизни.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками, объемами домашнего задания и некорректным использованием компьютерных технологий развивается гиподинамия. ОП, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, позволяет уделить достаточное внимание вопросу профилактики гиподинамии.

Кроме того, любое образовательное учреждение обладает приемлемыми материально-техническими условиями (специально организованным помещением и инвентарём) для регулярных занятий физкультурного цикла.

ЦЕЛЬ:

Укрепление здоровья и профилактика различных типов нарушения осанки у детей, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств (воли, целеустремлённости, настойчивости, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий корригирующей гимнастикой

ЗАДАЧИ:

*1. Образовательные*

1. Обучение правильному выполнению упражнений без предметов, с предметами.
2. Формирование навыка правильной осанки.
3. Укрепление мышц и совершенствование координации движений.
4. Обучение навыкам самоконтроля в различных исходных положениях при выполнении упражнений.
5. Формирование представления об оздоровлении организма и

Улучшении самочувствия.

*2.Развивающие:*

1. Развитие координации движений и основных физических качеств.
2. Формирование навыков организации подвижных игр во время игрового досуга
3. Развитие способности ориентироваться на себе с исключением двигательного анализатора.
4. Развитие творческих способностей.

*3. Воспитательные:*

1. Воспитание дисциплинированного и сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела, к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Создание позитивного эмоционального настроя.
3. Воспитание сознательного и активного отношения к правильному положению тела.

*Особенностью* данной программы является реализация на практике технологий здоровьесбережения и здоровьесохранения

*ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ*

данной ОП от уже существующих: вся система работы объединена в единую тему. На протяжении всего курса обучения у детей формируется представление о том, что осанка влияет на здоровье человека, чем больше мы работаем над красотой осанки, тем лучше становится здоровье. Наряду с классическими, традиционными комплексами, рекомендуемыми для занятий лечебной физкультурой, программа «Оздоровительная гимнастика» включает в себя яркие эмоциональные компоненты: работу с нетрадиционным инвентарём, элементы творчества обучающихся, игровые упражнения, а также необходимую для младших школьников визуальную оценку работы на занятии – экран соревнования.

Группа профилактики нарушения осанки и нивелирования адаптационных трудностей предназначена для учащихся первых классов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья.

В группы коррекции осанки объединены школьники со вторых по четвёртые классы включительно, имеющие стойкие нарушения осанки и нарушения осанки, осложненные сопутствующими заболеваниями.

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по коррекции осанки. Программа предназначена для детей 7 -10 лет.

*Сроки реализации программы 1 год:*

Программа рассчитана на младший школьный возраст. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Количество часов в год 34 ч. Первоклассники 1раз в неделю – 35 минут. Количество часов в год 33 ч

*ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ*

*Наполняемость учебной группы:*

Группа комплектуется в количестве не менее 10 человек

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ*

1 час в неделю (33 часа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование разделов*** | ***1***  ***класс*** | ***2***  ***класс*** | ***3***  ***класс*** | ***4***  ***класс*** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Физическое совершенствование | 20 | 23 | 23 | 24 |
| 3 | Подвижные игры | 9 | 7 | 7 | 6 |
| 4 | Тестовые задания | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | итого | 33 | 34 | 34 | 34 |

*ПЕРЕЧЕНЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ 1 КЛАСС*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебная тема | Количество часов | | Перечень универсальных действий обучающихся |
| аудиторных | неаудиторных |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 3 | - | Личностные: самопознание и самоопределение  Познавательные:  общеучебные, логические, постановка и решение задач |
| 2 | Физическое совершенство  вание | 20 | - | Познавательные:  общеучебные, логические, постановка и решение задач  Личностные: установление связи между деятельностью и мотивом |
| 3 | Подвижные игры | 9 | - | Регулятивные: планирование, контроль  Коммуникативные:  планирование учебного сотрудничества |
| 4 | Тестовые задания | 1 | - | Регулятивные: планирование, контроль |

*УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы занятия** | **Количество часов** | | |
| **Тео**  **рия** | **Прак**  **тика** | **всего** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Тема: комплекс №1 «Котята» | 1 |  | 1 |
| 2 | Обучение построению. Комплекс №1 |  | 1 | 1 |
| 3-5 | Строевые упражнения. Комплекс №1 |  | 3 | 3 |
| 6-8 | Комплекс №1. П/и «Тише едешь – дальше будешь» |  | 3 | 3 |
| 9 | Комплекс №1. Вводный тест. П/и «Пустое место» |  | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Тема: комплекс №2 «Волшебная палочка» |  | 1 | 1 |
| 11-12 | Комплекс №2. П/и «Отгадай, чей голос» |  | 2 | 2 |
| 13-14 | Комплекс №2. Правила проверки осанки. |  | 2 | 2 |
| 15 | Комплекс №2. П/и «Перестрелка» |  | 1 | 1 |
| 16 | Мини-эстафета (мячи, ленты, обручи) |  | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Тема: комплекс №3 «Смешарики» | 1 |  | 1 |
| 18-19 | Комплекс №3. Баланс. Хваты |  | 2 | 2 |
| 20 | Комплекс №3. Тв/и «Магазин игрушек» |  | 1 | 1 |
| 21-22 | Комплекс №3. П/и «Шишки, жёлуди, орехи» |  | 2 | 2 |
| 23-24 | Комплекс №3 П/и «Выбивала» |  | 2 | 2 |
| 25 | Тест. Мини-эстафета (грузы, игрушки, мячи) |  | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Тема: Комплекс №4 «Чудо-обруч» | 1 |  | 1 |
| 27-28 | Комплекс №4. Обучение хватам |  | 2 | 2 |
| 29-30 | Комплекс №4. П/и «Ловишки с хвостами» |  | 2 | 2 |
| 31 | Комплекс №4. П/и «Бездомный заяц» |  | 1 | 1 |
| 32 | Тест. Подведение итогов. П/и по выбору уч-ся |  | 1 | 1 |
| 33 | Закрепление материала П/и |  | 1 | 1 |
|  | ИТОГО | 3 | 30 | 33 |

*СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС*

ОП предусматривает сообщение ученикам теоретических сведений в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Основы знаний о физической культуре -3 часа**

*Теоретические знания*

правила поведения и техники безопасности во время занятий. Основные команды учителя и их исполнение. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Физические упражнения, их отличие от бытовых действий. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений. Понятие «осанка». Понятие здоровья и здорового образа жизни.

**Физическое совершенствование – 20 часа**

*Гимнастика и лёгкая атлетика*

* строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, повороты
* ходьба: по кругу, в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе, различные виды ходьбы в спокойном темпе.
* бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой .
* остановка по звуковому сигналу

*Основы акробатики*

* упоры (присев; сзади; на локтях)
* седы (ноги вместе и врозь; на пятках; скрестив голени)

*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*

* упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом)
* локальное развитие мышц туловища
* развитие равновесия
* упражнения на согласование движений и дыхания
* упражнения на напряжение и расслабление мышц

**Подвижные игры – 9 часов**

* на материале гимнастики с основами акробатики: «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Тише едешь – дальше будешь»
* на материале лёгкой атлетики: «Пустое место», «Бездомный заяц», мини-эстафеты, «Ловишки с хвостами», «Шишки, жёлуди, орехи»
* на материале спортивных игр: «Выбивала», «Перестрелка»
* элементы спортивных игр: футбол - удар ногой по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча между предметами, обводка предметов, подвижная игра «Передал – садись». Баскетбол – ведение мяча «змейкой», ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижная игра «Попади в цель». Волейбол – передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, подвижная игра «Картошка»
* творческие игры: «Магазин игрушек», «Улыбнись», «Где мы были мы не скажем, а что делали – покажем», «Волшебники»

**Тестовые задания (см. таблицу) – 1 час**

*ПЕРЕЧЕНЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ 2-3-4 КЛАССЫ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебная тема | Количество часов | | Перечень универсальных действий обучающихся |
| Аудиторных | Неаудиторных |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 3 | - | Личностные: самопознание и самоопределение, постороение образа «Я», самоотношение и самооценка  Познавательные:  общеучебные, логические, постановка и решение задач |
| 2 | Физическое совершенство  вание | 23 | - | Познавательные:  общеучебные, логические, постановка и решение задач  Регулятивные: планирование, контроль, волевая саморегуляция, коррекция, оценка  Личностные: установление связи между деятельностью и мотивом,  Оценивание действий и событий с точки зрения норм общения в коллективе |
| 3 | Подвижные игры | 7 | - | Регулятивные: планирование, контроль  Коммуникативные:  планирование учебного сотрудничества, лидерство, постановка вопросов, согласование своих действий с действиями партнёров. |
| 4 | Тестовые задания | 1 | - | Регулятивные: планирование, контроль, |

*УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-3-4классы*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы занятия** | **Количество часов** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Тема: комплекс №5 «ОРУ для коррекции осанки» | 1 |  | 1 |
| 2 | Обучение построению Комплекс №5 |  | 1 | 1 |
| 3-5 | Перестроение. Комплекс №5 |  | 3 | 3 |
| 6-8 | Комплекс №5. П/и «Что изменилось» |  | 3 | 3 |
| 9 | Комплекс №5. Вводный тест. П/и «Пустое место» |  | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Тема: комплекс №6 «Осанка и равновесие» |  | 1 | 1 |
| 11-12 | Комплекс №6. Тв/и «Магазин игрушек» (баланс) |  | 2 | 2 |
| 13-14 | Комплекс №6. Проверка и.п. |  | 2 | 2 |
| 15 | Комплекс №6. П/и «Выбивала» |  | 1 | 1 |
| 16 | Эстафета «Весёлые старты» (мячи, грузы, обручи) |  | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Тема: комплекс №7 «Укрепление мышечного корсета» | 1 |  | 1 |
| 18-19 | Комплекс №7. П/и «Горячий мяч» |  | 2 | 2 |
| 20-21 | Комплекс №7. П/и «Передал – садись» |  | 2 | 2 |
| 22-23 | Комплекс №7. П/и «Мяч в корзину» |  | 2 | 2 |
| 24-25 | Комплекс №7 Проверка и.п. |  | 2 | 2 |
| 26 | Тест. Мини-эстафета «Первая помощь» (грузы, игрушки, мячи, ленты) |  | 1 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ. Тема: Комплекс №8 «ОРУ с малым гимн. обручем» Работа с таблицами | 1 |  | 1 |
| 28-29 | Комплекс №8. Обучение хватам |  | 2 | 2 |
| 30-31 | Комплекс №8. П/и «Чужое поле» |  | 2 | 2 |
| 32 | Комплекс №8. П/и «Бездомный заяц» |  | 1 | 1 |
| 33 | Тест. Подведение итогов. П/и по выбору уч-ся |  | 1 | 1 |
| 34 | Закрепление материала: элементы спортивных игр |  | 1 | 1 |
|  | ИТОГО | 3 | 31 | 34 |
|  |  |  |  |  |

*СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-3-4 КЛАССЫ*

ОП предусматривает сообщение ученикам теоретических сведений в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Основы знаний о физической культуре -3 часа**

*Теоретические знания*

* Физические упражнение, их отличие от бытовых действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.
* Характеристика основных физических качеств.
* История древних Олимпийских игр. Появление мяча и игр с мячом. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Их история и основные различия.

**Физическое совершенствование – 23 часов**

*Гимнастика и лёгкая атлетика*

* размыкание и смыкание в шеренге; команды: «Направо!», «Налево», «Шагом – марш!», «Стой!».
* ходьба: по кругу, в колонне, приставным шагом, различные виды ходьбы в спокойном темпе.
* бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения
* метание грузика в горизонтальную цель
* фиксирование осанки по звуковому сигналу

*Основы акробатики*

* упоры (присев; сзади; на локтях)
* седы (ноги вместе и врозь; на пятках; скрестив голени)

*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*

* упражнения на профилактику нарушений осанки без предметов и с предметами
* локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия
* развитие равновесия
* упражнения с разным типом дыхания (в положении лёжа, стоя, в движении)
* упражнения на согласование движений и дыхания
* упражнения на напряжение и расслабление мышц
* упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движений)

**Подвижные игры – 7 часов**

* на материале гимнастики с основами акробатики: «Орёл и утки», «Что изменилось», «Тише едешь – дальше будешь»
* на материале лёгкой атлетики: «Пустое место», «Рыбаки и рыбы», мини-эстафеты
* на материале спортивных игр: «Выбивала», «Мяч в корзину», «Чужое поле», «Горячий мяч», «Киндбол»
* элементы спортивных игр: футбол - удар ногой по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча между предметами, обводка предметов, подвижная игра «Передал – садись». Баскетбол – ведение мяча «змейкой», ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижная игра «Попади в цель». Волейбол – передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, подвижная игра «Картошка»
* творческие игры: «Магазин игрушек», «Улыбнись», «Где мы были мы не скажем, а что делали – покажем», «Театр», «Мимы»

**Тестовые задания (см. таблицу) – 1 час**

**Тестовые задания – 1 час**

**Описание контрольных упражнений (по Потапчук А.А.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **описание** | **норматив** |
| 1. И.п. лёжа на животе.   Произвести разгибание туловища примерно до 30 градусов.  Определяют время удержание туловища до появления признаков покачивания или самостоятельного прекращения теста | **6-9 лет – 30-45 сек** |
| 1. И.п. лёжа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе.   Определяется количество переходов из положения лёжа в положение сидя в темпе 16-20 раз в минуту | * 1. **лет – 15-20 раз** |
| 1. И.п. лёжа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45 градусов удерживаются на весу. | **7-11 лет – 1-1,5 мин** |

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических особенностей детей младшего школьного возраста, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы:**

• *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

• *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

• *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности, Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

• *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

• *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков,

• *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

• *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося па более высокий уровень развития.

• *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

*ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ*

*По окончании года обучения, учащийся должны:*

1. **Овладеть** навыками строевых упражнений;
2. **Расширить** представление о здоровом образе жизни; **Научится** произвольно удерживать правильную осанку;
3. **Освоить** элементы основ акробатики (упоры, седы);
4. **Овладеть** специальными упражнениями на формирование правильной осанки;
5. **Уметь** самостоятельно проверять исходные положения при выполнении упражнений;
6. **Знать** основные понятия и термины;
7. **Научиться** работать с гимнастическими снарядами (малым гимнастическим обручем, гимнастической палкой, мячом);
8. **Выучить** несколько подвижных игр, уметь их организовывать

**Предметными** результатами занятий объединения являются:

- овладение практическими умениями и навыками

физической культуры

- овладение основами знаний здорового образа жизни

**Метапредметными** результатами занятий объединения являются:

- овладение способами решения поискового и творческого характера

- формирование компетентностей в области здоровьесбережения

**Личностными** результатами занятий объединения являются:

- формирование понятия ценности здоровья и его сохранения

- развитие потребности в самосовершенствовании

*КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ*

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные упражнения проводятся в течение всего цикла занятий 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольный зачет.

Для учащихся 3-4 классов проводится дистанционное тестирование посредством создания общего почтового ящика на одном из почтовых терминалов сети Internet. Дистанционное тестирование является добровольным, осуществляется с разрешения законных представителей и при их технической помощи. Итоги дистанционного тестирования подводятся отдельно.

*ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие со сдачей контрольных упражнений в конце учебного года

*УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 уровень | 2 уровень | 3 уровень |
| **Подготовка к усвоению учебного материала:**  Изучение, наблюдение, освоение пассивное и активное, контроль и самопроверка | **Логика закрепления материала:**  Актуализация опорных знаний, определение границ использования двигательного навыка, пробное применение, упражнение по образцу и в сходных условиях, упражнения с переносом на новые условия | **Логика процесса комплексного применения материала и способов деятельности:**  Актуализация знаний, умений и способов, необходимых для применения в движении и статике, обобщение знаний и способов двигательной деятельности, усвоение образца комплексного применения материала и способов деятельности, применение их в новых условиях,  Контроль и самоконтроль. |

*Формы и способы фиксации результатов:*

-портфолио учащихся.

ОП предусматривает сообщение ученикам теоретических сведений в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

*МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ*

Основной учебной базой для проведения занятий является специально оборудованный зал ОУ с ковровым покрытием.

спортивный инвентарь:

• мячи среднего размера на каждого обучающегося;

• шарики для сухого бассейна – по 5 шт на каждого

обучающегося;

• малые гимнастические обручи на каждого обучающегося

• гимнастические палки на каждого обучающегося

• мягконабивные игрушки на каждого обучающегося;

• брезентовые грузики весом 150 г на каждого обучающегося

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 33(1кл) или 34 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др, уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**Список литературы для педагогов, детей и родителей:**

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для ВУЗов. – М., Владос, 1999.
2. Иванов С.М, Лебедева А.Т. Врачебный контроль и ЛФК – М., Медицина, 1970.
3. Каптелин А.Ф. ЛФК в системе медицинской реабилитации – М., Медицина, 1995.
4. Котешева И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки – М., Эксмо, 2002.
5. Минакова И.В., Евдокимова Т.А. ЛФК при заболеваниях позвоночника - СПб, Сова, 2004.
6. Справочник по детской лечебной физкультуре под ред. М.И.Фонарёва – Л., медицина, 1983.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей – СПб., Речь, 2001.
8. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей – СПб., Галея принт, 2004.
9. Программы для учащихся СМГ общеобразовательных учреждений (руководитель Матвеев А.П.) – М., Дрофа, 2004.
10. Сборник «500 игр и развлечений» сост. Чкаников И.Н. – М., ИКПЛ, 1950.
11. Сборник приказов и инструкций Министерства просвещения РСФСР №25 сентябрь 1982.
12. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников – М., Владос, 2003.
13. Страковская Н.А. 500 оздоравливающих игр для детей – Воронеж, Учитель, 1997.