

Муниципальное бюджетное образовательное
Петровская средняя общеобразовательная школа №1
Омского муниципального района Омской области

Рассмотрена на заседании
Методического Совета
МБОУ «Петровская СОШ №1»
Протокол №1 от 14. 08.2024 г.



Утверждаю
Директор МБОУ «Петровская СОШ №1»
С.В. Покровская
Приказ № 182 от 14.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «ОФП(раздел оздоровительная гимнастика для детей
младшего школьного возраста с элементами подвижных игр)
спортивной направленности**

возраст детей: 7-11 лет
срок реализации программы: 1 год (72 ч.)
форма освоения: очная
уровень сложности: стартовый, базовый

Автор-составитель:
Коломникова Ольга Николаевна, педагог
дополнительного образования

с. Петровка 2024 г.

Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет оздоровительную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний.

В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение,

выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и 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: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по физической культуре, ОБЖ и дополняет их.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

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

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

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

Оздоровительные:

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

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), фитбол-гимнастики, хатха-йоги. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Участники программы: программа ОФП (раздел – оздоровительная гимнастика для детей младшего школьного возраста с элементами подвижных игр), рассчитана для детей 7-11 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Учебная программа рассчитана на 2 академических часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, ЛФК, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм у обучающихся будут сформированы: регулятивные, познавательные коммуникативные универсальные учебные действия.

Познавательные УУД

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

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

Коммуникативные учебные действия

- проводить игры с детьми;
- работать в коллективе.

Личностные универсальные результаты

- познание собственного «я»;
- познание себя и других;
- осознанное отношение к своим поступкам и поступкам других людей; признание дружбы, частности, ответственности, трудолюбия, уважения к старшим и людям труда

Регулятивные универсальные учебные действия

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теоретических	практических
	Основы знаний.	4	3	1
	Вводное занятие.	2	1	1
	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
I	Специальная физическая подготовка.	48	8	40
	Гимнастика для глаз.	4	0,5	4
	Дыхательная гимнастика.	4	0,5	4
	Формирование навыка правильной осанки.	12	2	10
	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	4	0,5	3,5
	Развитие гибкости.	3	0,5	2,5
	Упражнения в равновесии.	3	0,5	2,5
	Повышение тонуса	5	1	4

	и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.			
	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	0,5	1,5
	Фитбол-гимнастика.	3	1	2
0	Упражнения на расслабление.	3	1	2
II	Общая физическая подготовка.	16	2	12
	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6	1	5
	Школа мяча.	8	1	5
V	Контрольные испытания.	3	1	2
	Спортивные праздники.	5	0,5	2,5
	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5
Итого часов		В течение года		
		72	15	55

Содержание программы

I. Основы знаний (4 часа).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (1 час).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье (1 час).

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Специальная физическая подготовка (48 часов).

Тема №1. Гимнастика для глаз (4 часа).

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

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

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

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (12 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

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 (Приложение 1).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И. (4 часа).

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга (Приложение 2).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед:

«книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда, лисичка, «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка, «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

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.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Игровые комплексы (Приложение 3).

Тема №5. Развитие гибкости (3 часа).

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости.
Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (3 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя

положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (5 часа).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (2 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №9. Фитбол-гимнастика (3 часов).

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практические занятия. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

Тема №10. Упражнения на расслабление (3 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

III. Общая физическая подготовка (14 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (6 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №2. Школа мяча (8 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

IV. Контрольные испытания (3 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

V. Спортивные праздники (3 часа).

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП игры;
 - занятия оздоровительной направленности;
 - праздники;
 - эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева -_Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
	Основы знаний (4 часа)	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале.	
2.	Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.	
3.	Профилактика простудных заболеваний.	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	
	Специальная физическая подготовка (48 часа)	
5.	Гигиена зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.	
6.	Гимнастика для глаз.	
7.	Упражнения для профилактики близорукости. Игра: «Внимательные глазки».	
8.	Упражнения для профилактики близорукости. Игра: «Жмурки».	
9.	Беседа об органах дыхания. Дыхательная гимнастика.	
10.	Дыхательная гимнастика.	
11.	Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе.	
12.	Правила дыхания при беге, прыжках.	
13.	Осанка, профилактика нарушений осанки. Упражнения «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра».	
14.	Положения (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).	
15.	Упражнения на формирование хорошей осанки: «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза».	
16.	Упражнения на формирование хорошей осанки: «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».	
17.	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства».	
18.	Упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом	
19.	Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи».	
20.	Игры: «День, ночь», «Пересаживание».	
21.	Игры: «Великан и другие», «Пересаживание».	
22.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. «Великан и другие».	
23.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пересаживание».	

24.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пересаживание».	
25.	Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Упражнения игрового стретчинга.	
26.	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Упражнение для развития стоп. Плечевой пояс.	
27.	Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза. Игровые комплексы.	
28.	Упражнения на равновесие. Комплекс «Здоровье позвоночника».	
29.	Развитие гибкости.	
30.	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	
31.	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	
32.	Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»	
33.	Техника безопасности. Упражнение в равновесии.	
34.	Упражнение в равновесии.	
35.	Упражнение в равновесии.	
36.	Упражнение в равновесии.	
37.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	
38.	Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения с применением предметов.	
39.	Профилактика плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.	
40.	Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.	
41.	Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»	
42.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Упражнения на развитие мелкой моторики., «Делай, как я».	
43.	Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры: «Кулак-ладонь»	
44.	Фитбол-гимнастика. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча.	
45.	Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча. Игра: «Догони мяч».	
46.	Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений.	
47.	Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче.	
48.	Упражнение на расслабление. Игры: «Грузим арбузы», «Прокати мяч».	
49.	Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения для	

	снятия напряжения, расслабление, релаксация.	
50.	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.	
	Общая физическая подготовка (14 часов)	
51.	Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Игра: «Салочки».	
52.	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.. Игра: «Салочки».	
53.	Челночный бег 3X10 м. Игры: «Третий лишний», «Поезд с арбузами»,	
54.	Челночный бег 3X10 м. Игры: «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом».	
55.	Прыжки через скакалку. Игры: «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».	
56.	Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Игры: «Мы весёлые ребята».	
57.	Школа мяча. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.	
58.	Броски, ловля и передача мяча.	
59.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему».	
60.	Школа мяча. Броски, ловля и передача мяча.	
61.	Подвижные игры: «Снайпер», «Не давай мяч водящему».	
62.	Подвижные игры: «Перестрелка», «Не давай мяч водящему».	
63.	Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.	
64, 65, 66.	Подвижные игры: «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.	
	Контрольные испытания 1 час	
67.	Контрольные испытания. Правила выполнения контрольных испытаний.	
	Спортивные праздники. Итоговое занятие 1 час	
68.	Праздник: «Путешествие в страну здоровья».	
69.	Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото». Объяснение правил игры.	
70	Подвижные игры с элементами волейбола.	
71.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
72.	Подвижные игры: «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».	

