

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета МБОУ НШ «Прогимназия»
Протокол № 6 от «15» апреля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НШ «Прогимназия»
_____ Горячева В.В.
«27» апреля 2024г.
Приказ № ПИЯ-13-484/3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
Спорт и здоровье

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Автор-составитель программы:
Иванчук Л.Д., педагог дополнительного
образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа «Спорт и здоровье» спортивно-оздоровительной направленности реализуется в МБОУ НШ «Прогимназия», в рамках дополнительного образования детей. Курс представляет собой коррекцию и профилактики нарушений осанки и плоскостопия детей в общеобразовательных учреждениях, для учащихся начальных классов, имеющих медицинские показания для занятий корригирующей гимнастикой, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель программы: Формирование необходимых знаний о здоровом образе жизни, коррекции и профилактике отклонений в состоянии здоровья посредством занятий корригирующей гимнастикой с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Количество обучающихся в группе: 12-15

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу/76 часов в год

Форма организации процесса обучения: групповая очная

Краткое содержание: Предмет обучения «Спорт и здоровье» в начальной школе – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и её социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни; оптимизации его состояния в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, эмоционально – волевых, и др.) с помощью физических упражнений, естественно – средовых и гигиенических факторов. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Спорт и здоровье»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Иванчук Лариса Дмитриевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024 г.
Где, когда и кем утверждена программа	Директором школы МБОУ НШ «Прогимназия» от 27.04.24. Приказ №ПШЯ-13-484/3
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Не имеется
Цель	Формирование необходимых знаний о здоровом образе жизни, коррекции и профилактике отклонений в состоянии здоровья посредством занятий корригирующей гимнастикой с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i> обучить основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков; сформировать представление о значении правильной осанки; познакомить со специальными физическими упражнениями (корригирующими); сформировать необходимые знания о здоровом образе жизни, коррекции и профилактике отклонений в состоянии здоровья.</p> <p><i>Развивающие:</i> приобщить обучающихся к укреплению здоровья, содействовать физическому развитию, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; развить двигательные способности; освободить от эмоциональных барьеров и опасений, обеспечить эмоциональный комфорт, развить познавательные навыки; скорректировать недостатков физического развития, учитывая индивидуальные особенности организма.</p> <p><i>Воспитательные:</i> воспитать нравственные и волевые качества, приучить к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности; воспитать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; воспитать представление об эстетическом гармоничном физическом развитии, телосложении.</p>
Планируемые результаты освоения программы	Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися программы: познавательные универсальные учебные действия: приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и

	<p>правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.</p> <p>регулятивные универсальные учебные действия: развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.</p> <p>коммуникативные универсальные учебные действия: приобретение школьником опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.</p> <p>личностные универсальные учебные действия: сформировать учебную мотивацию, осознанность учения и личной ответственности, сформировать эмоциональное отношение к учебной деятельности и общее представление о моральных нормах поведения.</p>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю /год	1 год обучения -2 часа в неделю/76 часа в год
Возраст обучающихся	7-11 лет
Формы занятий	групповая
Методическое обеспечение	<p>Л.Глазырина, Т. Лопатик Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт 2005г.</p> <p>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2015г.</p> <p>Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.</p> <p>Определение физического развития и двигательной подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций- 2021 г.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Материально-техническое обеспечение образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.</p> <ul style="list-style-type: none"> • спортивный зал • коврики. • шведская стенка • гимнастические маты • гимнастические скамейки • гимнастические скакалки, обручи (пластмассовые), мячи (массажные, резиновые разного диаметра) • подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. • медицинская аптечка.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа спортивно-оздоровительной направленности «Спорт и здоровье» реализуется в МБОУ НШ «Прогимназия», в рамках дополнительного образования детей, представляет собой курс коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия в общеобразовательных учреждениях, для учащихся начальных классов, имеющих медицинские показания для занятий корригирующей гимнастикой.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1.Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3.Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ НШ «Прогимназия».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы: актуальность данной программы состоит в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества 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. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Новизна программы: заключается в том, что вместе с общефизическими упражнениями учащиеся овладевают дыхательной, пальчиковой, суставной гимнастикой, гимнастикой для глаз. По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительные особенности программы: особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать

неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 7-11 лет. К занятиям допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, имеющих медицинские показания для занятий корректирующей гимнастикой. что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

Количество обучающихся в группе: 12-15 учащихся.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 76 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый.

Цель программы: Формирование необходимых знаний о здоровом образе жизни, коррекции и профилактике отклонений в состоянии здоровья посредством занятий корректирующей гимнастикой с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- сформировать представление о значении правильной осанки;
- познакомить со специальными физическими упражнениями (корректирующими);

- сформировать необходимые знания о здоровом образе жизни, коррекции и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

Развивающие:

- приобщить обучающихся к укреплению здоровья, содействовать физическому развитию, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- развить двигательные способности;
- освободить от эмоциональных барьеров и опасений, обеспечить эмоциональный комфорт, развить познавательные навыки;
- скорректировать недостатков физического развития, учитывая индивидуальные особенности организма.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества, приучить к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- воспитать потребность и умение заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитать представление об эстетическом гармоничном физическом развитии, телосложении.

Учебный план

№ п/п	Тема	Всего (часов)	Теория (часов)	Практика (часов)	Форма контроля
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	2	2	-	
2	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3	-	
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	
2.2	Влияние питания на здоровье	1	1	-	
2.3	Гигиенические и этические нормы	1	1	-	
3	Общая физическая подготовка	17	-	18	
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	3	-	3	
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3	
3.3	Упражнения для ног	4	-	4	
3.4	Упражнения для туловища	4	-	4	
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	-	4	
4	Специальная физическая подготовка	34	1	33	
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	5	1	4	
4.2	Укрепление мышечного корсета	10	-	10	
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	10	-	10	
4.4	Упражнение на равновесие	3	-	3	

4.5	Упражнения на гибкость	3	-	3	
4.6	Акробатические упражнения	3	-	3	
5	Дыхательные упражнения	5	-	5	
6	Упражнения на расслабление	3	-	3	
7	Самоконтроль и психорегуляция	3	-	3	
8	Самомассаж	5	-	5	
9	Контрольные испытания и показательные выступления	3	-	3	
9.1	Контрольные испытания	2	-	2	
9.2	Физкультурный праздник	1	-	1	
	Всего	76	6	70	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (2 ч.)

Теория: Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (3 ч.)

2.1. Теория: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 ч.) Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Теория: Влияние питания на здоровье (1 ч.) Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Теория: Гигиенические и эстетические нормы (1 ч.) Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищем, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (17 ч.)

3.1. Практика: Упражнения в ходьбе и беге (2 ч.) Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Практика: Упражнения для плечевого пояса и рук (3 ч.). На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, обручами); с партнёром.

3.3 Практика: Упражнения для ног (3 ч.) На месте в различных и.п.; у опоры; в движении с предметами; с партнером.

3.4. Практика: Упражнения для туловища (4 ч.) на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4 ч.) На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 ч.)

4.1. Теория: Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. (5 ч.) Практика: Упражнения в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.

4.2. Практика: Укрепление мышечного корсета (10 ч.) Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. Практика: Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Практика: Упражнение на равновесие (3 ч.) На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотом; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Практика: Упражнения на гибкость (3 ч.) Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте с различных и. п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Практика: Акробатические упражнения (2 ч.) Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (5 ч.)

Практика: Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнение на расслабление (3 ч.)

Практика: Упражнения в различных и. п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (3 ч.)

Практика: Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идиомоторные).

Раздел 8. Самомассаж (4ч.)

Практика: Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных и. п.; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (3 ч.)

Практика: Контрольные испытания(2 ч.)

Практика: Физкультурный праздник (1 ч.)

I. Вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений ОФП или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся.

II. Вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без них). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- Гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45*;

- Сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45* в тазобедренных суставах;
- Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися программы	
Коммуникативные универсальные учебные действия	умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
Личностными результатами	освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Регулятивные универсальные учебные действия	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий адаптивной физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Познавательные универсальные учебные действия	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств

	<p>физической культуры; представлять адаптивную физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	--

Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спорт и здоровье»							
Первый год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
сентябрь-декабрь	19	36	январь-май	19	36	38	76
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
сентябрь			май			Текущий контроль/ Промежуточный контроль Показательные выступления. Соревнования по физической подготовке/Комплексное тестирование.	

№ п/п	Тема	часы	дата план	дата факт	Форма контроля
1	Вводное занятие (правила техники безопасности на занятиях АФК).	1			Текущий контроль
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1			Текущий контроль
3	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1			Текущий контроль
4	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	1			Текущий контроль
5	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	1			Текущий контроль

6	Контрольные испытания.	1			Промежуточный контроль
7	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
8	Упражнения для плечевого пояса и рук.	1			Текущий контроль
9	Упражнения для туловища.	1			Текущий контроль
10	Упражнения на гибкость.	1			Текущий контроль
11	Упражнения на расслабление.	1			Текущий контроль
12	Самоконтроль и психорегуляция.	1			Текущий контроль
13	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
14	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
15	Упражнение на равновесие.	1			Текущий контроль
16	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
17	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
18	Правила техники безопасности на занятиях АФК.	1			Текущий контроль
19	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1			Текущий контроль
20	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1			Текущий контроль
21	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	1			Текущий контроль
22	Дыхательные упражнения.	1			Текущий контроль
23	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
24	Упражнения для плечевого пояса и рук.	1			Текущий контроль
25	Упражнения для туловища.	1			Текущий контроль
26	Упражнения на гибкость.	1			Текущий контроль
27	Упражнения на гибкость.	1			Текущий контроль
28	Упражнения на расслабление.	1			Текущий контроль
29	Самоконтроль и психорегуляция.	1			Текущий контроль
30	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
31	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
32	Упражнение на равновесие.	1			Текущий контроль
33	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
34	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль

					контроль
35	Правила техники безопасности на занятиях АФК.	1			Текущий контроль
36	Влияние питания на здоровье.	1			Текущий контроль
37	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1			Текущий контроль
38	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	1			Текущий контроль
39	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
40	Упражнения для туловища.	1			Текущий контроль
41	Упражнения на гибкость.	1			Текущий контроль
42	Упражнения на гибкость.	1			Текущий контроль
43	Акробатические упражнения.	1			Текущий контроль
44	Самоконтроль и психорегуляция.	1			Текущий контроль
45	Упражнения на расслабление.	1			Текущий контроль
46	Самомассаж.	1			Текущий контроль
47	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	1			Текущий контроль
48	Дыхательные упражнения.	1			Текущий контроль
49	Дыхательные упражнения.	1			Текущий контроль
50	Дыхательные упражнения	1			Текущий контроль
51	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
52	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
53	Упражнения для ног.	1			Текущий контроль
54	Упражнения для ног	1			Текущий контроль
55	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
56	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
57	Правила техники безопасности на занятиях АФК.	1			Текущий контроль
58	Влияние питания на здоровье.	1			Текущий контроль
59	Дыхательные упражнения.	1			Текущий контроль
60	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	1			Текущий контроль
61	Укрепление мышечного корсета.	1			Текущий контроль
62	Упражнения для плечевого пояса и рук.	1			Текущий контроль

63	Упражнения для туловища.	1			Текущий контроль
64	Упражнение на равновесие.	1			Текущий контроль
65	Акробатические упражнения.	1			Текущий контроль
66	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
67	Упражнения на расслабление.	1			Текущий контроль
68	Самомассаж.	1			Текущий контроль
69	Дыхательные упражнения.	1			Текущий контроль
70	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
71	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
72	Упражнения для ног.	1			Текущий контроль
73	Упражнения в ходьбе и беге.	1			Текущий контроль
74	Контрольные испытания.	1			Промежуточный контроль
75	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1			Текущий контроль
76	Физкультурный праздник.	1			Промежуточный контроль

Методическое обеспечение программы :

Программа обучения «Спорт и здоровье» направлена на:

— реализацию принципа вариативности, в соответствии с половозрастными особенностями, тяжести и характеру отклонения в состоянии здоровья учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Каждый урок состоит из трех разделов: вводного, основного, заключительного.

Основным средством урока по адаптивной физической культуре являются физические упражнения, они оказывают положительное влияние на растущий организм с нарушениями в развитии.

Все упражнения повторяются по 5-8-12 раз и более.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнения выполняются: ритмично, в спокойном, в среднем темпах.

Постепенное нарастание физической нагрузки достигается путем изменения исходного положения (лежа, сидя, стоя, на боку, на четвереньках и др.), подбора упражнений, усложнения упражнений, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения упражнений и дыхательных упражнений.

Физические упражнения:

1. Укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
2. Улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
3. Благоприятно влияют на ЦНС, повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
4. Улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
5. Улучшают функции сенсорных систем.

Эффективность физических упражнений на организм определяется влиянием ряда факторов:

1. Особенности самих упражнений. Их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки и т. п.;
2. Индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, двигательным опытом, личной заинтересованностью;
3. Внешними условиями - психологическим климатом на занятии, гигиенической обеспеченностью мест занятий, техническим оснащением и инвентарем, создающим личный комфорт занимающихся.

Исправления различных нарушений осанки длительный процесс, так как формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидации прочных условных рефлексов требуют достаточно продолжительного периода времени. С целью исправления фиксированных нарушений осанки необходимо применять специальные комплексы корригирующих упражнений.

Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата различной этиологии. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющегося принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации.

В процессе урока, направленного на формирование правильной осанки, решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

1. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
2. Гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
3. Развитие гибкости;
4. Формирование навыка рационального дыхания;
5. Нормализация эмоционального статуса;
6. Коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

В процессе урока, направленного на исправление деформации сводов стопы, решаются следующие задачи:

1. Исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы;
2. Устранение прониженного положения пятки и супинаторной контрактуры;
3. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

1. Спортивный зал.
2. Ковёр.

3. Шведская стенка.
4. Маты.
5. Гимнастические скамейки.
6. Гимнастические скакалки, обручи(пластмассовые), мячи.
7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
8. Медицинская аптечка.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года (май). Задачами контроля являются выявление динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовки учащегося за данный период обучения.

Вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений ОФП или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся.

Вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без них). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

Гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45*;

Сила мышц ног: прыжок в длину с места;

Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45* в тазобедренных суставах;

Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

- Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- Гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45*;

- Сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45* в тазобедренных суставах;

- Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- Комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Класс	Форма контроля	Название	Источник
1-4 класс	Анкетирование (см. Приложение 1)	«Секреты вашего здоровья»	Внеурочная деятельность: теория и практика. 1-11 классы/Сост.А.В. Енин.- М.: ВАКО, 2015. – 288с.- (Современная школа: управление и воспитание)
1-4 класс	Функциональное тестирование (см.	Нормативные показатели силы и	Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина:

	Приложение 2)	выносливости мышц	Учебник. — М.: Медицина, 1999. — 304 с.
--	---------------	----------------------	---

Оценочные материалы

Работа по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия в условиях общеобразовательного учреждения должна осуществляться систематически. Она включает ежегодную диагностику состояния сводов стопы (плантографию), и оценку эффективности уроков, путем контроля силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

Функциональное состояние мышц-разгибателей туловища и мышц брюшного пресса, которые непосредственно участвуют в создании мышечного корсета и поддержании правильной осанки, определяется с помощью специальных двигательных тестов на определение их силовой выносливости.

Сюда относятся следующие тесты:

1. Удержание ног под углом 45* («уголок»), время удержания 60 секунд;
2. Удерживание туловища на весу, лежа на животе («лодочка»), время удержания 90 секунд;

Список литературы

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Андреева Н. «Секреты здорового позвоночника». Санкт-Петербург «Невский проспект», 2019 год.
3. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура» Москва, 1999 год.
4. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура. Справочник». Москва «Медицина» 1987 год.
5. Киреев А. «Исцеление позвоночника». Москва «Ч.А.о. и К» 2001 год.
6. Кофман Л.Б., Погадаев Г. И. «Настольная книга учителя физической культуры». Москва, Ф и С, 1999 год.
7. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений». Владос пресс Москва, 2017 год.
8. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2021 год.
9. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе». Методическое пособие для учителей начальной школы. Москва, 2013 год.
10. Фонарев М.И. «Справочник по детской лечебной физкультуре». Ленинград «Медицина» 1983 год.
11. Шарманова С. Б., Федорова А. И., Калугина Г. К. «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста» Челябинск УралГАФК, 1999 год.
12. Шарманова С. Б., Федорова А. И., Калугина Г. К. «Профилактика и коррекция плоскостопия детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания» Челябинск УралГАФК, 1999 год.
13. И. Ф. Харламов «Педагогика», - М., «Гардарика», 1999г.

14. Герен, Серж. Спорт : Руководство для маленьких спортсменов : пер. с фр. / С. Герен. — М. : АСТ : Астрель, 2022. — 287 с. : ил. — (Детское справочное бюро) (Энциклопедия для любознательных) . — ISBN 5-17-011755-8

Приложение 1

I. Анкетирование «Секреты вашего здоровья».

1. **Здоровье - это:**

- а) отсутствие болезни;
- б) отсутствие болезни и физических дефектов;
- в) отсутствие вредных привычек;
- г) состояние полного физического, духовного социального благополучия.

2. **Здоровый образ жизни** – это:

- а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;
- в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- г) регулярные занятия спортом.

3. **Главное условие сохранения жизни** – это:

- а) возможность лечиться у хорошего врача;
- б) наличие дорогого спортивного тренажёра для физической нагрузки дома;
- в) ежедневное выполнение правил здорового образа жизни;
- г) хороший отдых.

4. **Продолжите выражение Сократа: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ...»:**

- а) можно купить;
- б) маловато;
- в) будет, только надо выучиться ждать;
- г) ничто.

5. **Какое условие вы считаете наиболее важным для счастливой жизни?**

- а) иметь много денег;
- б) быть красивым;
- в) быть здоровым;
- г) иметь много друзей.

6. **Какие условия, вы считаете наиболее важными для сохранения здоровья?** (Выберите 4, важные, для вас).

- а) регулярные занятия спортом;
- б) знания о том, как заботиться о своём здоровье;
- в) хорошие природные условия;
- г) возможность лечиться у хорошего врача;
- д) деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать;
- е) отказ от вредных привычек;
- ж) выполнение правил здорового образа жизни.

7. Интересно ли вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- а) да, очень интересно и полезно;
- б) интересно, но не всегда;
- в) не очень интересно;
- г) неинтересно.

2. Функциональное тестирование

Используются следующие тестовые упражнения:

- 1. Оценка выносливости мышц спины.
- 2. Оценка выносливости мышц боковых поверхностей.
- 3. Оценка выносливости мышц брюшной стенки.
- 4. Сила мышц кистей рук.
- 5. Показатели силы мышц кистей.
- 6. Поднимание туловища, из положения лежа в положение сидя (за 30 сек).
- 7. Исследование жизненной емкости легких.
- 8. Результаты функциональных проб.

Нормативные показатели силы и выносливости мышц.

Оценка выносливости мышц спины, производится из исходного положения, лежа на животе. Нижняя часть туловища расположена на кушетке, верхняя до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе, ноги фиксируются исследователем. Время удержания туловища определяется по секундомеру, для детей 7-11 лет нормальным считается 1-2 минуты, а для детей 12-16 лет - 1,5- 2,5 минуты.

Для оценки выносливости мышц боковых поверхностей ребенка укладывают набок. Время удержания туловища для детей 7-11 лет равно 1-1,5 минутам, а 12-16 лет - 1,5-2 минутам. Асимметрия выносливости мышц определяется при сравнении результатов обследования при положении на том и другом боку.

Оценка выносливости мышц брюшной стенки.

Производится в исходном положении лежа на спине с фиксированными ногами. Определяется число переходов, из положения лежа в положение сидя, в темпе не чаще 16 раз в минуту. Обычно дети 7-11 лет производят 15-20 движений, а дети 12-16 лет - 25-30 движений

Подъем туловища (раз за 60 сек)

Возраст	Уровень физической подготовленности.	
	Девочки	Мальчики
8-9 лет	21	26

9-10 лет	23	28
----------	----	----

* - для мальчиков, юношей на 2 подъема выше.

Сила мышц кистей рук определяется с помощью кистевого динамометра, а сила мышц спины - станového динамометра.

Нормативные показатели силы мышц кистей у детей.

Показатели	Возраст	Мальчики	Девочки
		СК, кг	25,5-48,3
	7-8	33,5-50,5	0,0-43,6
ИКС, %	7-8	-	-
	9-10	-	-

Исследование жизненной емкости легких.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - это та часть общей емкости легких, которую можно выдохнуть после максимального вдоха. Она определяется с помощью водяного или сухого спирометра. Во многом величина ЖЕЛ зависит от особенностей строения грудной клетки, тренированности и сильно страдает при нарушениях осанки и сколиозе:

№	Показатели, усл.ед	Лет	Возрастная норма(мальчики)	Возрастная норма(девочки)
1	ЖЕЛ, мл	7-8	1200-1900	1200-1700
		9-10	1700-2150	1500-2000
2	ЖИ, мл/кг	7-8	55-65	55-65
		9-10	60-65	60-65