

**Муниципальное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол № 1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Н.И. Иванова
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени
от «29» августа 2025 г. №62/ОД

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

Оздоровительная гимнастика
(разработана для обучающихся 1-11 классов)

Направление – физкультурно-оздоровительное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Шихова Д.Э.

Количество часов по учебному плану: 2 час в неделю

Количество часов в год: 80 часов

Срок реализации программы – 1 год

Тюмень – 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

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

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным 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.

В этой связи трудно переоценить значение оздоровительной физической культуры, занятия которой особенно необходимы учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой 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 счёт использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Поэтому данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Адресат программы

Для поддержания постоянного интереса учащихся к занятиям учитываются возрастные особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки.

Объем и срок реализации программы Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Оздоровительная гимнастика» рассчитана на 1 год обучения, в объеме 80 часов.

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

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить навыку правильной осанки в различных положениях и в движении;

- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить учащихся безопасному выполнению физических упражнений;
- обучить основам диафрагмального дыхания;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные качества, а также мелкую моторику.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказывать положительное влияние на психосоматическую сферу;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;
- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- создавать предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

Занятия подразделяются на обучающие, тренировочные.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения.

После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом упражнений или двигательными навыками возможно использование поточного способа, характеризуемого непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в зале оздоровительной физической культуры, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, температурно-тепловой режим, покрытие пола и стен, оборудование, инвентарь).

Наименование средств материально-технического обеспечения
<i>Технические средства обучения</i>
Музыкальная колонка
Учебно-практическое оборудование
Маты
Секундомер
Аптечка

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы

«Оздоровительная гимнастика» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие ОДА (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики.
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются:

- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знания и умения применять на практике основы диафрагмального дыхания;
- умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний.

**Учебный план образовательной программы 2025/2025 г.
«Оздоровительная гимнастика»**

№ Занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой.	2		
2	Здоровье человека. Образ жизни как фактор здоровья. Режим дня школьника. Полезные и вредные привычки.	2		
3	Физическая активность и здоровье.	2		
4	Охрана труда	2		
5	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
6	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
7	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
8	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
9	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
10	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
11	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
12	Упражнения общеразвивающего воздействия.	2		
13	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
14	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
15	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
16	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
17	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
18	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
19	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		

21	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
22	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
23	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
24	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
26	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
27	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
29	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2		
30	Суставная гимнастика/ Пальчиковая гимнастика.	2		
31	Суставная гимнастика/ Пальчиковая гимнастика.	2		
32	Суставная гимнастика/ Пальчиковая гимнастика.	2		
33	Суставная гимнастика/ Пальчиковая гимнастика.	2		
34	Суставная гимнастика/ Пальчиковая гимнастика.	2		
35	Суставная гимнастика/ Пальчиковая гимнастика.	2		
36	Дыхательная гимнастика/ Упражнения на расслабление и релаксация.	2		
37	Дыхательная гимнастика/ Упражнения на расслабление и релаксация.	2		
38	Дыхательная гимнастика/ Упражнения на расслабление и релаксация.	2		
39	Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся.	2		
40	Итоговое занятие.	2		

Список литературы

Для учителей:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08. 2002г.Ха1507-р;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13- 51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.

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.