

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ**
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»

238311, Калининградская область, Гурьевский район, п. Большое Исаково,
улица Анны Бариновой, д.1

«Рассмотрено»
Протокол заседания педагогического
совета
МБОУ СОШ «Школы будущего» (протокол
от
31.08.2023г. № ___)



«Утверждено»
Директор
/Голубицкий А.В.
приказ № 798 от 01 сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные смешарики»
Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ермакова Людмила Александровна,
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 7 до 15 лет. В 7-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся нашей школы имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной

работы с ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Оздоровительная физическая культура (ОФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

В рамках ОЭР школы по теме «Модель формирования готовности учащихся к профессиональному самоопределению рабочая программа скорректирована» идет апробация приемов, форм и методов, применяются инновационные технологии, способствующие повышению уровня готовности учащихся к профессиональному самоопределению. Особое место будет уделено формированию положительного отношения к труду как ценности в жизни и знакомству с рядом профессий, связанных с предметом.

Темы уроков по реализации задач ОЭР в календарно – тематическом планировании выделены особым шрифтом.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

ОФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ОФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Спортивные смешарики»

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Данная программа даёт школьникам знания и умения правильной осанки, о значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья. Формируют потребность и умения систематически самостоятельно заниматься ЛФК, сознательно применяя её с целью коррекции физического развития. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровления.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

В настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой модуляцией природных и биологических колебательных процессов, способствующих укреплению здоровья.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить у учащихся стремление к

самоанализу, самооценки, самосовершенствованию.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

- Комплексность использования оздоровительных технологий с учётом состояния здоровья учащихся и непрерывность проведения ОФК в течение года.
- Обучение всех учащихся методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля.
- Использование простых и доступных технологий с максимальным охватом учащихся.
- Формирование положительной мотивации применения немедикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей имеющих функциональное расстройство и хронические заболевания.
- Принцип постепенности в усвоении упражнений и выполнении их

Цель образовательной программы.

Цель программы - овладение учащимися основ оздоровительной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ОФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями

Задачи образовательной программы

- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).
- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6 - 17 лет.

Набор детей в объединение – свободный при наличии справки об отсутствии противопоказаний для занятия физкультурой.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 5-10 человек из числа учащихся МБОУ СОШ Школы будущего..

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий

исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 года.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

Основные методы обучения

1 период – вводный:

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной:

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный:

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

Планируемые результаты

Занимающиеся должны знать и уметь:

- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.

- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.
- Знать теоретические сведения о тренажёрно-информационной системе
- Знать механизм лечебного действия ЛФК
- Уметь правильно выполнять упражнения на тренажерах
- Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики
- Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопия и осанки
- Уметь выполнять специальные дыхательные упражнения
- Уметь выполнять упражнения для расслабления мышц
- Знать упражнения и уметь выполнять упражнения на тренажерах

Механизм оценивания образовательных результатов.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с инструментами, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает инструментами. Способность изготовления конструкций.

- Низкий уровень. Не может изготовить конструкцию по схеме без помощи педагога.

- Средний уровень. Может изготовить конструкцию по схемам при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно изготовить конструкцию по заданным схемам.

Степень самостоятельности изготовления конструкции

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при сборке и программированию конструкции.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям. Высокий уровень. Самостоятельно выполняет операции при сборке и программированию конструкции.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые *3 раза в год* – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – *2 раза в год*.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям за время обучения. Срок реализации программы 1 год.

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиная занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Данная программа рассчитана на 270 часов. Занятия должны проводиться систематически: с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.

Дети занимаются ЛФК по основному расписанию занятий школьников.

Курс ЛФК делится на три периода: вводный, основной и заключительный.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ЛФК можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

Материально-технические условия. (обеспечение).

Основными средствами для решения задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, гимнастическая стенка, степ-платформа, гимнастический.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

по оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы.

№ п/п	Тема	Элементы содержания	Вид контроля
1	Основы знаний по ЛФК, основы знаний по тренажерам на уроке тестирование	Беседа о правилах поведения и технике безопасности на уроках ЛФК при выполнении упражнений на тренажерах. Строевые упражнения. Тестирование. Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке, подтягивание на тренажере	текущий
2	Формирование правильной осанки.	Понятие правильная осанка. Проверка осанки у стены, касаясь ее плечами, ягодицами, пятками, специальные упражнения у стены для формирования правильной осанки. Игры для формирования осанки	текущий
3	Формирование правильной осанки.	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	текущий
4	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	текущий

5	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	текущий
6	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах, игры с формированием правильной осанки	текущий
7	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах ,игры с формированием правильной осанки	текущий
8	Формирование правильной осанки.	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах ,игры с формированием правильной осанки	текущий
9	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.	текущий
10	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко	текущий
11	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица,страус, улитка, носорог,	текущий
12	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем прогиба назад. Упражнения –змея, ящерица, кораблик, качели, рыбка, колечко.	текущий
13	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,	текущий

14	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц спины.	Укрепления мышц спины путем складывания-упражнения улитка, кошечка, книжка, птица, страус, улитка, носорог,	текущий
15	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. Упражнения на тренажерах	текущий
16	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. Упражнения на тренажерах	текущий
17	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений путем поворота туловища и наклона его в сторону. Упражнения маятник, лисичка, морская звезда, месяц, ежик, стрекоза, муравей. Упражнения на тренажерах	текущий
18	Коррекция и укрепление мышечного корсета. Укрепление боковых мышц туловища.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины-упражнения - рак, зайчик, морская звезда, месяц, упражнения на тренажерах	текущий
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.	текущий
20	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднятие туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.	текущий

21	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения путем прогиба назад- змея, ящерица, кораблик качели, рыбка, колечко. Упражнения путем складывания-кошечка, книжка, улитка, носорог, поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, руки за головой.	текущий
22	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц поясничной области.	Упражнения –кобра , ящерица, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой – 30 сек.,	текущий
23	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	текущий
24	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	текущий
25	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	текущий
26	Увеличение подвижности суставов.	Упражнения –замочек, дощечка, пчелка, мельница, пловец, крылья птицы, мотор самолета, мельница. Упражнения для плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных суставов.	текущий
27	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. Упражнения на тренажерах .Дыхательная гимнастика	текущий
28	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения мельница, пловец Самолеты. Упражнения с мячами. Наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой движения Упражнения насос, обнимая себя	текущий
29	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная гимнастика	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик. .Дыхательная гимнастика-обучение правильному ритму дыхания сидя, стоя, лежа.	текущий
30	Развитие гибкости позвоночника. Дыхательная	Упражнения для развития гибкости позвоночника, змея, ящерица, кораблик Дыхательная гимнастика. Обучение диафрагмальному дыханию, нижнему грудному	текущий

	гимнастика		
31	Развитие эластичности мышц туловища.	Ползание по мату и скамейке, Упражнения для эластичности мышц позвоночника.	текущий
32	Развитие эластичности мышц туловища.	Упражнения для эластичности мышц туловища.	текущий
33	Тестирование	Тестирование-поднимание туловища из положения лежа на спине -30 сек, наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед, стоя на скамейке подтягивание на тренажере	текущий
34	Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.	текущий
35	Профилактика и коррекция плоскостопия	Упражнения для развития стоп- ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, упражнение - лошадка, гусеница, медвежонок, лягушонок.	текущий
36	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1	текущий
37	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №1	текущий
38	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2	текущий
39	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №2	текущий
40	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №3	текущий
41	Профилактика и коррекция плоскостопия	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия №	текущий
42	Профилактика и коррекция плоскостопия	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на тренажерах	текущий
43	Профилактика и коррекция плоскостопия	Выполнение упражнений на гимнастических палках – палка на полу-ходьба по палке елочкой, ходьба по палке левым и правым боком маленькими шажками – палка посередине стопы, катание палки правой и левой ногой, массаж стоп на тренажерах	текущий
44	Развитие координации движений и	Упражнения аист, ласточка петушок, Упражнения на тренажерах на координацию упражнений и функций равновесия	текущий

	функций равновесия		
45	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на для развития координации	текущий
46	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на для развития координации	текущий
47	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на для развития координации	текущий
48	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на для развития координации и	текущий
49	Развитие координации движений и функций равновесия	Упражнения аист, ласточка, петушок. Упражнения на для развития координации	текущий
50	Развитие ориентации в пространстве	Комплекс спец. упражнений на тренажерах	текущий
51	Развитие ориентации в пространстве	Комплекс спец. упражнений на тренажерах	текущий
52	ОЭР- формирование готовности учащихся к профессиональн ому самоопределени ю	СВЯЗЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРОФЕССИЯМИ ДАННОГО ПРЕДМЕТА	текущий
53	Развитие мелкой моторики	Сжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно, сжимание обеими руками резиновых мячей- большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, хлопать в ладоши перед собой на уровне головы лица и груди без предметов и с предметами.	текущий
54	Развитие мелкой моторики	Держать и передавать пальцами теннисный шарик. Игровые упражнения- сильные пальчики, Аплодисменты, гармошка, птичка.	текущий

55	Развитие мелкой моторики	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения –балалайка, где твой пальчик	текущий
56	Развитие мелкой моторики	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Игровые упражнения –балалайка, где твой пальчик	текущий
57	Развитие крупной моторики	Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.	текущий
58	Развитие крупной моторики	Упражнения мельница, пловец, самолеты. Упражнения с мячами.	текущий
59	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	текущий
60	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	текущий
61	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки у стены, Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки	текущий
62	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах. Игры с формированием правильной осанки	текущий
63	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения для формирования осанки с гимнастическими палками, упражнения на тренажерах. Игры с формированием правильной осанки	текущий
64	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения с мешочками на голове с различным положением рук на месте и в ходьбе, игры с формированием правильной осанки контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на тренажерах	текущий
65	Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки	Упражнения с мешочками на голове и одновременно с гимнастическими палками с различным положением рук, контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами Упражнения на тренажерах	текущий
66	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед стоя на скамейке, поднятие туловища из положения лежа на полу –руки за головой, подтягивание на гимнастической скамейке	текущий

67	Укрепление нервной системы	Упражнения на релаксацию –используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры	текущий
68	Укрепление нервной системы	Упражнения на релаксацию –используя образные сравнения типа-рука отдыхает, нога спит, Тело мягкое, как вата, также представляя тепло в мышцах. Любимые игры	текущий

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний.

- Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
- Техника безопасности и правила выполнения упражнений.
- Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
- Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
- Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья.
- Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
- О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
- Значение физической культуры в жизни человека
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены
- О причинах травматизма на занятиях ЛФК

2. Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

3. Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами,

палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками
- предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоактины с ММПБКП.

5. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

6. Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.)
- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

7. Упражнения для укрепления осанки

- лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

8. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

9. Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

10. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

11. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

12. Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание учебной программы	
1.	Основы знаний и умений	В процессе занятий
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	5
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none">• укрепление мышц спины;• укрепление боковых мышц туловища;• укрепление мышц брюшного пресса;	5 5 5
4.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	5
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	5
6.	Развитие эластичности мышц туловища	10
7.	Упражнения для развития функций равновесия и координаций движений	5
8.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	5
9.	Профилактика плоскостопия	5
10.	Развитие мелкой моторики	5
11.	Развитие крупной моторики	5
12.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	-
13.	Подвижные игры	В процессе занятий
14.	Проведение контрольных мероприятий: <ul style="list-style-type: none">• медицинская диагностика• педагогический контроль	5
15.	ОЭР	2
16.	Всего часов за год:	72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спортивные смешарики»
1.	Начало учебного периода	01.09.2023г.
2.	Продолжительность учебного периода Возраст детей (класс)	36 учебных недель 7-17 лет
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 40 минут
6.	Продолжительность перемен	10-30 минут
7.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию

8.	Летнее время	-
9.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2024г.
11.	Комплектование групп	31.05.2023г. – 31.08.2023г.
12.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)
13.	Окончание учебного года	30 мая 2024г.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности;
7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь- май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь- май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь- май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап

(2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
 2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
 3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
 4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
 5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
 6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
 7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
 8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
 9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет)
1. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
 10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).
 11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
 12. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (младшие классы),e-mail:pk_sandr@list.ru
 13. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
- Е.В. Попова, О.В. Старолашникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-58.