

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Лесновский центр образования имени Героя Советского Союза Н.А.
Боброва»**

ПРИНЯТО

На заседании методического
Совета пр. №1 от 31.08.2023



Приказ №279 от 31.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Оздоровительная физическая культура»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет.
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 36 часов

Разработчик:
Пенялова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

п. Лесное

2023-2024 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка.

Программа по «Оздоровительной Физической культуре» разработана и составлена, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Министерства науки России от 17.12.2010 г. №1897, с учетом меж предметных и внутри предметных связей. Положения программы разрабатывались в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329 – ФЗ от 4.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Дополнительная образовательная программа «Оздоровительная физическая культура» разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопия, нарушения речи, часто болеющие дети. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии детей, но и укрепление здоровья детей в целом.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников и младших школьников;
- Подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитие оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Процесс физического воспитания ослабленных детей сложен. Дошкольники, которые перенесли какие-либо заболевания, длительное время находятся в условиях дефицита двигательной активности, что дополнительно усугубляет состояние их здоровья. Заниматься такие дети должны по специальным программам, ориентированным на показатели их здоровья, специфику протекания заболевания. Отличия в этиологии и патогенезе перенесённых заболеваний, различные локализации, характер и

выраженность развившихся под влиянием патологического процесса нарушений определяют различия в методике занятий со школьниками по разным нозологическим группам.

Оздоровительная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля и причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособность удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий по оздоровительной физической культуре в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

Данная программа составлена с учётом наполняемости групп, а также предполагает реализацию индивидуального подхода к каждому занимающемуся школьнику.

В соответствии с программой, комплектование учебных групп проводится с учётом следующих показателей:

- 1) возраст занимающихся, дети 5-7 лет;
- 2) нозологические группы:
 - заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие);
 - заболевания сердечнососудистой системы (бронхиальная астма, хронический бронхит);
 - заболевания желудочно-кишечного тракта и органов репродукции (гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, пиелонефрит).

1.1. Дополнительная образовательная программа «Оздоровительная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная образовательная программа ОФК направлена на:

- общее укрепление детского организма;
- осуществление своевременной коррекции растущего организма;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление иммунной системы.

Существующая для дошкольного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно-двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

1.2. Уровень программы – вводный; коррекционно-развивающий.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы «ОФК» заключается в том, что проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно

являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Актуальность программы «ОФК» обусловлена тем, что в настоящее время у большинства обучающихся наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними.

Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение. Различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Ввиду этого возникает необходимость в дополнительных занятиях по ОФК с детьми с ограниченными возможностями организма.

Программа «ОФК» актуальна для детей дошкольного возраста, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) России имеют какую-либо патологию.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

1.4. Цель программы ОФК:

- коррекция имеющихся дефектов здоровья у детей;
- профилактика вторичных изменений при определенных соматических заболеваниях;
- стабилизация функциональных систем организма;
- повышение адаптации организма к неблагоприятным условиям жизни.

При постановке цели программы необходимо учитывать уровень программы (вводный, ознакомительный, базовый, углубленный) и возраст обучающихся. «Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать их индивидуальные и возрастные особенности» (ФЗ № 273 – ФЗ, гл.10, ст.75).

1.5. Задачи программы

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности.
2. Обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
3. Овладеть комплексом знаний о современных здоровьесформирующих системах физического воспитания (аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные игры).
4. Обогащение двигательного опыта с общеприкладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастике, акробатике, лёгкой атлетике, спортивных играх).
5. Формировать и закреплять навыка правильной осанки;

6. Обучить детей правильному дыханию;
7. Приобщить детей к здоровому образу жизни и воспитать потребности в нем.
8. Удовлетворить естественные биологические потребности в движении.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 5-7 лет.

Группы формируются с учетом медицинских показаний и желания родителей.

Условия реализации программы: наличие медицинской справки для допуска к занятиям.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

1.7. Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 35 минут для детей старшего дошкольного возраста; 35 минут для детей подготовительной к школе группе
Перерыв между занятиями 10 минут.

Структура занятия:

Занятия ориентированы на детей, имеющих нарушения осанки и плоскостопия, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Ведущей формой организации детей является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями, результатами обследования врачом.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей,

испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Задача вводной части – организация детей для предстоящих занятий. Состоит из валеологических бесед, коротких игровых заданий и упражнений по коррекции осанки и плоскостопия, этюдов лечебно- профилактического танца. Длительность вводной части 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Упражнения выполняются как без предметов, так и с предметами (гимнастические палки, мячи массажные и простые, обручи, большие гимнастические мячи, мешочки т.д). Продолжительность основной части: 15-20 минут.

Заключительная часть – совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки и правильной постановки стоп, приведение организма в спокойное состояние. Включает в себя малоподвижные игры, упражнения на расслабление мышц, дыхательную гимнастику, релаксацию, самомассаж стоп. Продолжительность заключительной части 3 минуты.

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов в год: 36 часов.

1.9. Планируемые результаты

Вариативность образовательных результатов позволяет сформулировать их в разных парадигмах: ЗУН, компетенции, УУД, способности. Планируемые результаты обязательно должны быть проверенными и соотнесены с задачами, которые были поставлены.

По итогам 1-го года обучения обучающиеся будут:

Знать и иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь: (выполнять с учителем)

- выполнять комплексы физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять элементы спортивных игр;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Проектирование планируемых результатов на универсальные учебные действия (УУД) и общее развитие личности.

Познавательные, регулятивные, коммуникативные

Результаты освоения программы разработаны с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и включают:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности;

Метапредметные результаты:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое

мнение и аргументировать свою точку зрения;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания.
- Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.

Компетентностная модель:

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков)
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека)
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы)
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии)
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1.Формы контроля.

Реализация программы «ОФК» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся (предполагается вариативность форм контроля, определенная целесообразностью данных форм – может использоваться часть или все).

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий (промежуточный) – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в тестовой форме.

Тестовая форма в виде выполнения различных нормативов.

Текущий контроль включает следующие формы: проведение наблюдений с применением простейших способов диагностики – контроль пульса, проявления утомляемости.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: тестирование, проведение диагностики.

- **Итоговый** – мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. Контрольные испытания проводятся в начале и в конце учебного года.

По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье детей. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце года будет наблюдаться улучшение результатов диагностики.

Контрольные нормативы:

- Челночный бег 3*10м,
- Прыжок в длину с места.
- Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определяется пробой Мартинэ (20 приседаний)
- Оценка состояния нервно-мышечной системы. Определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «Цапля») при этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
- Оценка мышц-сгибателей туловища, определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра (упражнение «лодочка»)
- Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса, определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа за 10 секунд.
- Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника, определяется в сантиметрах, в упражнении испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.

2.2.Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

- 1б. – отсутствие сформированных критериев;
- 2б. – слабо сформированные критерии;
- 3б. – неустойчиво сформированные критерии;
- 4б. – сформированные критерии;
- 5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Требование вариативности содержания образования обуславливает

необходимость уровневого представления результатов (например, минимальный, средний, максимальный (продвинутый); или низкий, средний, высокий).

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

Уровни оценивания:

Высокий – 55-45 баллов;

Средний - 44-34 баллов;

Низкий – 33-23 баллов.

При низком уровне освоения программы обучающийся:

1. Ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

2. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

Двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко.

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко, четко.

Раздел 3. Содержание программы

Содержание учебно-тематического план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Введение. Основы теоретических знаний	5	5	0	Форма входного контроля
2.	Лёгкая атлетика	4	1	3	Беседа, тест
3.	Подвижные игры	8	0	8	Текущий контроль
4.	Корректирующие упражнения	5	1	4	Текущий контроль
3.	Оздоровительная гимнастика	6	1	5	Формы текущего, промежуточного контроля
6.	Бадминтон	2	1	1	Беседа. Текущий контроль
7.	Настольный теннис	3	1	2	Текущий, промежуточный контроль.
8.	Аэробика	3	1	2	промежуточный контроль.
	Итого	36	11	25	

Одна из ценностей дополнительного образования детей - возможность на практике применить полученные знания и навыки. Поэтому при проектировании образовательной деятельности возможно запланировать эффективное сочетание теории и практики. Деление на теоретические и практические часы весьма условное, помогающее педагогу проявить практическую деятельность обучающихся.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
дополнительному образованию
МОУ «СОШ «Лесновский
Цент образования»
_____ О.В. Хатанзейская

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ
«Лесновский центр
образования»
_____ А.М. Мыщикова

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительная физическая культура»
на 2023 -2024 учебный год**

Группа: №1.
Год обучения: 1
Количество занятий в неделю: 1
Количество часов в неделю: 1 (1 по 35 минут)
Количество часов по программе за учебный год: 36ч.

Календарное планирование ДОН №2 п. Стекланный (группа «АБВГ Дейка»)

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля.
1.	Сентябрь	7.09.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Предварительный контроль
2.	Сентябрь	14.09.23	Урок	1	Лёгкая атлетика	Предварительный контроль
3.	Сентябрь	21.09.23	Урок	1	Легкая атлетика	Предварительный контроль
4.	Сентябрь	28.09.23	Урок	1	Лёгкая атлетика	Текущий контроль
5.	Октябрь	5.10.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретическх знаний	Текущий контроль
6.	Октябрь	12.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
7.	Октябрь	19.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
8.	Октябрь	26.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
9.	Ноябрь	2.11.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
10.	Ноябрь	9.11.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Текущий контроль
11.	Ноябрь	16.11.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий; Профилактический
12.	Ноябрь	23.11.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий; профилактический
13.	Ноябрь	30.11.23	Беседа Лекции	1	Основы теоретических знаний	Текущий Контроль Самоконтроль.
14.	Декабрь	7.12.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
15.	Декабрь	14.12.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
16.	Декабрь	21.12.23	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
17.	Декабрь	28.12.23	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
18.	Январь	11.01.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
19.	Январь	18.01.24	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
20.	Январь	25.01.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль

21.	Февраль	1.02.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
22.	Февраль	8.02.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
23.	Февраль	15.02.24	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Текущий контроль
24.	Февраль	22.02.24	Урок	1	Бадминтон	Текущий контроль
25.	Февраль	29.02.24	Урок	1	Бадминтон	Текущий контроль
26.	Март	7.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий контроль
27.	Март	14.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий контроль
28.	Март	21.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий; самоконтроль
29.	Март	28.03.24	Урок	1	Аэробика	Текущий контроль
30.	Апрель	4.04.24	Урок	1	Аэробика	Текущий контроль
31.	Апрель	11.04.24	Урок	1	Аэробика	Текущий контроль
32.	Апрель	18.04.24	Урок	1	Лёгкая атлетика	Текущий контроль
33.	Апрель	25.04.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Текущий контроль
34.	Май	2.05.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Текущий контроль
35.	Май	16.05.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Текущий контроль
36.	Май	23.05.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Итоговый контроль

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
дополнительному образованию
МОУ «СОШ «Лесновский
Цент образования»
_____ О.В. Хатанзейская

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ
«Лесновский центр
образования»
_____ А.М. Мьщикова

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительная физическая культура»
на 2023 -2024 учебный год**

Группа: №2.
Год обучения: 1
Количество занятий в неделю: 1
Количество часов в неделю: 1 (1 по 35 минут)
Количество часов по программе за учебный год: 36ч.

Календарное планирование ДО№2 п. Стекланный (группа «Радуга»)

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля.
1.	Сентябрь	7.09.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Предварительный контроль
2.	Сентябрь	14.09.23	Урок	1	Лёгкая атлетика	Предварительный контроль
3.	Сентябрь	21.09.23	Урок	1	Легкая атлетика	Предварительный контроль
4.	Сентябрь	28.09.23	Урок	1	Лёгкая атлетика	Текущий контроль
5.	Октябрь	5.10.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретическх знаний	Текущий контроль
6.	Октябрь	12.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
7.	Октябрь	19.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
8.	Октябрь	26.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
9.	Ноябрь	2.11.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
10.	Ноябрь	9.11.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Текущий контроль
11.	Ноябрь	16.11.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий; профилактический
12.	Ноябрь	23.11.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий; профилактический
13.	Ноябрь	30.11.23	Беседа Лекции	1	Основы теоретических знаний	Текущий Контроль Самоконтроль.
14.	Декабрь	7.12.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
15.	Декабрь	14.12.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
16.	Декабрь	21.12.23	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
17.	Декабрь	28.12.23	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
18.	Январь	11.01.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
19.	Январь	18.01.24	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
20.	Январь	25.01.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль

21.	Февраль	1.02.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
22.	Февраль	8.02.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
23.	Февраль	15.02.24	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Текущий контроль
24.	Февраль	22.02.24	Урок	1	Бадминтон	Текущий Контроль
25.	Февраль	29.02.24	Урок	1	Бадминтон	Текущий Контроль
26.	Март	7.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий Контроль
27.	Март	14.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий Контроль
28.	Март	21.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий; Самоконтроль
29.	Март	28.03.24	Урок	1	Аэробика	Текущий Контроль
30.	Апрель	4.04.24	Урок	1	Аэробика	Текущий Контроль
31.	Апрель	11.04.24	Урок	1	Аэробика	Текущий Контроль
32.	Апрель	18.04.24	Урок	1	Лёгкая атлетика	Текущий Контроль
33.	Апрель	25.04.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Текущий Контроль
34.	Май	2.05.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Текущий Контроль
35.	Май	16.05.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Текущий Контроль
36.	Май	23.05.24	Соревнования игра	1	Подвижные игры	Итоговый Контроль

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
дополнительному образованию
МОУ «СОШ «Лесновский
Цент образования»
_____ О.В. Хатанзейская

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ
«Лесновский центр
образования»
_____ А.М. Мыщикова

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Оздоровительная физическая культура»
на 2023 -2024 учебный год**

Группа: №3.
Год обучения: 1
Количество занятий в неделю: 1
Количество часов в неделю: 1 (1 по 35 минут)
Количество часов по программе за учебный год: 36ч.

**Календарное планирование
ДОУ №1 п. Лесное
Группа «Пчёлки»**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля.
1.	Сентябрь	4.09.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Предварительный контроль
2.	Сентябрь	11.09.23	Урок	1	Лёгкая атлетика	Предварительный контроль
3.	Сентябрь	18.09.23	Урок	1	Легкая атлетика	Предварительный контроль
4.	Сентябрь	25.09.23	Урок	1	Лёгкая атлетика	Текущий контроль
5.	Октябрь	2.10.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретическх знаний	Текущий контроль
6.	Октябрь	9.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
7.	Октябрь	16.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
8.	Октябрь	23.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
9.	Октябрь	30.10.23	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
10.	Ноябрь	6.11.23	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Текущий контроль
11.	Ноябрь	13.11.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий; профилактический
12.	Ноябрь	20.11.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий; профилактический
13.	Ноябрь	27.11.23	Беседа Лекции	1	Основы теоретических знаний	Текущий Контроль
14.	Декабрь	4.12.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
15.	Декабрь	11.12.23	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
16.	Декабрь	18.12.23	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
17.	Декабрь	25.12.23	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
18.	Январь	15.01.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
19.	Январь	22.01.24	Урок	1	Корректирующие упражнения	Текущий контроль
20.	Январь	29.01.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль

21.	Февраль	5.02.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
22.	Февраль	12.02.24	Урок	1	Оздоровительная гимнастика	Текущий контроль
23.	Февраль	19.02.24	Беседа Лекция	1	Основы теоретических знаний	Текущий контроль
24.	Февраль	26.02.24	Урок	1	Бадминтон	Текущий контроль
25.	Март	4.03.24	Урок	1	Бадминтон	Текущий контроль
26.	Март	11.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий контроль
27.	Март	18.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий контроль
28.	Март	25.03.24	Урок	1	Настольный теннис	Текущий; самоконтроль
29.	Апрель	1.04.24	Урок	1	Аэробика	Текущий контроль
30.	Апрель	8.04.24	Урок	1	Аэробика	Текущий контроль
31.	Апрель	15.04.24	Урок	1	Аэробика	Текущий контроль
32.	Апрель	22.04.24	Урок	1	Лёгкая атлетика	Текущий контроль
33.	Апрель	29.04.24	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
34.	Май	6.05.24	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
35.	Май	13.05.24	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Текущий контроль
36.	Май	20.05.24	Соревнования игры	1	Подвижные игры	Итоговый контроль

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие. Теоретическая часть. Ознакомление с программой.

Раздел 1. Основы теоретических знаний.

1.1. Тема 1. Знакомство с обучающимися. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном и тренажерном залах.

1.2. Тема 2. Понятие ОФК. Формы и средства ОФК. Как устроен человек? Наш организм?

1.3. Тема 3. Опорно-двигательный аппарат и его значение. Скелет, мышцы, осанка. Показ презентации.

1.4. Тема 4. Как стать здоровым и сильным? Режим дня. Органы дыхания. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания.

1.5. Тема 5. Беседа с детьми на тему «Зарядка дарит бодрость», «Береги свое здоровье»

2. Раздел 2. Лёгкая атлетика

2.1 Тема 1. Теоретическая часть.

Техника безопасности на занятии в спортивном зале.

Практическая часть: бег в спокойном темпе «змейкой», по диагонали, по кругу, с остановками. Бег из различных исходных положений.

Оздоровительный бег.

2.2. Тема 2. Бег в спокойном темпе в течение 1,5 минут, бег «змейкой», по диагонали, с остановкой на сигнал. Бег из различных исходных положений. Подсчет ЧСС.

2.3. Тема 3. Разновидности бега. Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Бег в спокойном темпе – 3 минуты, прыжки в высоту. Дыхательная гимнастика. Бег в спокойном темпе - 3 минуты. Бег из различных исходных положений. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.

2.4. Тема 4. Прыжки на месте с поворотами, броски небольшого мяча.

3. Раздел 3. Подвижные игры

3.1 Тема 1. Практическая часть

Игровые задания с использованием строевых упражнений. «Становись – разойдись», «смена мест»

3.2 Тема 2. Разминка «Веселые шаги»

ОРУ с гимнастической палкой. «Теремок», «Веселые елочки», «кукушка». Релаксация «Лес» «Смена мест», «Отгадай чей голос», «Не урони мешочек». «Найди себе место», упражнение «бег по кругу»

3.3. Тема 3. «Дунем раз, дунем два», «Великаны»

3.4. Тема 4 Игры на внимание.

3.5. Тема 5. Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса: «Рыбки и акулы», «Кораблики» .

3.6. Тема 6. Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

Эстафета «Загрузи машину», эстафета с палочкой, эстафета «Построим лесенку»

3.7. тема 7. Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

«Нарисуй картину», «Сложи узор», «Стирка».

3.8. Тема 8. Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса:

«Рыбки и акулы», «Кораблики» .

4. Раздел 4. Корректирующие упражнения

4.1. Тема 1. Теоретическая часть – что такое корректирующие упражнения.

Практическая часть

Комплекс корректирующей гимнастики №1.

Самомассаж.

4.2. Тема 2. Комплекс корректирующей гимнастики №2.

Упражнение «Подтяни живот»

Релаксация «Море»

4.3. Тема 3. Корректирующая гимнастика для глаз.

4.4. Тема 4. Корректирующие упражнения при нарушениях осанки.

4.5. Тема 5. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия

5. Раздел 5. Оздоровительная гимнастика

5.1. *Тема 1. Теоретическая часть* – понятие о гимнастике. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале на уроке по лечебной гимнастике.

Практическая часть:

Построения и перестроения в колонну по 2, по 3, по 4.

Комплекс лечебной гимнастики №1.

5.2. *Тема 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку, руки в стороны. Построения, перестроения. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.*

Комплекс лечебной гимнастики №2

5.3 *Тема 3. Комплекс упражнений при шейно-грудном остеохондрозе.*

5.4. *Тема 4. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.*

5.5. *Тема 5. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.*

5.6. *Тема 6. Комплекс гимнастики для глаз.*

6. Раздел 6. Бадминтон

6.1. *Тема 1. Теоретическая часть*

Техника безопасности на занятиях по бадминтону.

История бадминтона. Характеристика игры, инвентарь. Просмотр кинофильмов по технике игры в бадминтон, с последующим обсуждением.

6.2. *Тема 2. Подводящие упражнения для игры в бадминтон.*

Подводящие упражнения и подвижные игры с ракеткой и воланом.

Броски волана. Понятие нижняя, верхняя подача.

7. Раздел 7. Настольный теннис. Теоретическая часть

7.1. *Тема 1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.*

Понятие о спортивной игре – настольный теннис. Показ видеофильма, мультфильма.

7.2. Тема 2. История настольного тенниса. Подводящие упражнения к игре. Упражнения с ракеткой, шариком.

7.3. Тема 3. Упражнения на координацию движений. Хватка ракетки. Игровая стойка у стола. Перемещение у стола, набивание мяча на ракетке. Набивание мяча на ракетке (одной стороной ракетки, 2мя сторонами ракетки поочередно)

8. Раздел 8. Аэробика.

8.1.Тема 1. Теоретическая часть – понятие аэробики.

Практическая часть

Познакомить с ритмическим танцем: «Зарядка для хвоста»

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

8.2. Тема 2. Повторение ритмического танца «Зарядка для хвоста».

8.3. Тема 3. Степ-аэробика. Теоретическая часть – понятие, история развития, показ видео. Практическая часть – основные шаги на степах без музыки и с музыкальным сопровождением.

Итоговое занятие. Сдача нормативов – прыжки в длину с места, с разбега, метание мяча в даль, гибкость, статическое и динамическое равновесие, и умения корригирующих упражнений, комплексы лечебной гимнастики и т.д.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Реализация программы «ОФК» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: в основе организации учебного процесса лежат принципы:

- 1. Принцип индивидуальности** – контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- 2. Принцип систематичности** – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- 3. Принцип длительности** – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- 4. Принцип разнообразия и новизны** – обновление физических упражнений через 2-3 недели;
- 5. Принцип умеренности** – продолжительность занятий 45 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- 6. Принцип цикличности** – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:

- 1. Словесные методы** (пояснение, объяснение, обучение, рассказ, анализ игровых ситуаций, внушение уверенности, проявление внимания и т.д.)
- 2. Наглядные методы** (демонстрация упражнений, приемов по частям и в целом, показ положительных приемов и т.д.)
- 3. Практические** (выполнение специальных упражнений, игры, обсуждение различных игровых ситуаций и т.д.)

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами:

1. Карточка корригирующей гимнастики.
2. Карточка по лечебной гимнастике.
3. Карточка дыхательной гимнастики, самомассажа.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий:

Помещение для кружка «ОФК» представляет собой физкультурный и тренажерный залы для непосредственной образовательной деятельности.

Оборудование спортивного зала:

Гимнастический инвентарь, мячи различного диаметра, фитбол мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, шведская стенка, тренажеры, коврики для занятий.

Технические средства:

- компьютер
- магнитофон, музыкальный центр.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастических стенок). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Средства обучения и воспитания:

1. Словесные.
2. Наглядные.
3. Дидактические игры
4. Проектор.

Расходные материалы:

1. Гимнастическая скамейка
2. Мячи различного диаметра
3. Фитбол мячи
4. Скакалки
5. Балансировочные диски
6. Тренажеры.
7. Массажные мячи.
8. Тактильная дорожка и др.

4.3. Учебно-информационное обеспечение программы

- учебная программа
- Литература по курсу
- методическая литература.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26)

(актуальны только для программ, рассчитанных на дошкольников);

6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»

Перечень литературы, рекомендуемый педагогам

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
2. Буйлова, Л.Н., Клёнова, Н.В. Дополнительное образование в современной школе [Текст] Л.Н.Буйлова, Н.В.Клёнова. - М.: Сентябрь, 2005 г. – 192 с.
3. Вареник Е.Н. – физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
4. Голуб, Г.Б. Портфолио в системе педагогической диагностики [Текст] / Г.Б. Голуб, О.В. Чуракова // Школьные технологии. 2005. - №1. - С. 181-195.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 1999.
6. Евсеев С. В., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. – М.: Советспорт, 2000.
7. Елифанов В. А., Мошков В. Н. Лечебная физическая культура. – Справочник. – М.: Медицина, 1987.
8. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

9. Курган Е., Таламбум А. Физкультура, формирующая осанку. – М.: Физическая культура и спорт, 1990.
10. Никольский И. С. Авторская программа «Специальная медицинская группа» / Спорт в школе, 1999.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010.
12. Полтавец, Г.А. Научно-методические материалы по анализу практической проблемы оценивания качества в системе дополнительного образования детей: Методическое пособие для руководителей и педагогов учреждений дополнительного образования [Текст] / Г.А. Полтавец, С.К. Никулин. - М.: 1996, - 94 с.
13. Харитонова Л. Г., Гогольчева В. П. Учебно-оздоровительная программа дыхательной гимнастики для младших школьников с различным уровнем здоровья. Методическое пособие. – Омск, 1999.

Перечень литературы, рекомендуемый для учащихся и их родителей

1. Агаджанова С.Н. Выбираем спортивную секцию, изд.-во: Детство- Пресс, 2017 .
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003 – 208 с.
3. Николаева О.«Занимательные игры для детей на свежем воздухе»/ ООО «Феникс», 2008.

4. Погожева А.В., Мошнина Р.Ш., Клопотова Е.Е. Здорово быть здоровым. Издательство: Просвещения, 2019
5. Прищепа С.С. Здоровый ребёнок – улыбающийся ребёнок. Семейный дневник для детей 6 – 7 лет и их родителей. ФГОС ДО. Издательство: Русское слово, 2017 - 56 с.
6. А.Тарасова, Л.С. Власова «Я и моё здоровье», практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Школьная пресса, 2008.
7. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 2014.170с.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Программа «Оздоровительная физическая культура» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Для обеспечения образовательного процесса необходимо привлечение следующих специалистов: хореограф, гимнаста, педиатра.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- **гибкость** - из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- **быстрота** - скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- **выносливость** - ходьба в течение одной минуты, м;
- **сила** - прыжок в длину с места (демонстрировать технику);

- **координация** - передвижение по напольному "коридору" шагом с поворотами в правую и левую стороны.

Для оценки функционального состояния учащихся используются несложные пробы, такие как 20 приседаний за 30 секунд, или проба с 2-минутным бегом на месте 140 шагов в минуту. Если в результате проведённой пробы зафиксировано учащение пульса 25-30%, то функциональное состояние аппарата кровообращения оценивается как хорошее.

Уровень физической подготовленности у учащихся определяется при помощи двигательных тестов, таких, как прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд, приседания, прыжки через скакалку на двух ногах и др. По приросту или отсутствию прироста результатов индивидуально для каждого обучающегося можно судить об эффективности преподавания физического воспитания.

Итоговая оценка успеваемости учащихся

Оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных за двигательные умения и навыки с учётом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на уроках физической культуры, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.