

Приложение 3
к ООП ООО
МАОУ «Школа №103»
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Составитель: Ширяева Л.В.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа **физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика»** разработана в дополнение к школьной программе по физической культуре для начальных классов. В условиях современной жизни российского общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками и многочисленными стрессовыми ситуациями формируют обстановку, в которой задача сохранения и сбережения здоровья школьников становится приоритетной.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время по данным современной педиатрии, около 80% детей младшего школьного возраста имеют нарушения опорно-двигательного аппарата разной степени тяжести и нуждаются в дополнительных занятиях оздоровительной гимнастикой.

Цель программы:

Повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, посредством стабилизации функциональных систем организма.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Обучающие школьников специальным физическим упражнениям.
2. Развивающие правильные двигательные умения и навыки.
3. Воспитывающие навык правильной осанки.

Отличительной особенностью программы по оздоровительной гимнастике являются обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Правильно выполняемые движения обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, создают базу для овладения более сложными упражнениями, приучают к определенному напряжению при выполнении двигательных действий. Выполнение сложных движений осуществляются с участием различных частей тела. Школьнику трудно не только передать согласованность их работы, но и обеспечить точность действий одной частью тела. Поэтому обучение построено поэтапно, с учетом физических, возрастных способностей ребенка.

Исходя из условий спортивного зала рекомендуется комплектовать группы из 12 человек. Неблагоприятные внешние условия особенно отрицательно отражаются на формировании осанки детей, организм которых ослаблен такими заболеваниями, как рахит, гипотрофия, частые вирусные инфекции и др. Необходимо учитывать, что неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на изменение осанки у детей в периоды их бурного роста, поэтому программа рассчитана на детей **7-10 лет**.

Срок реализации программы 1 год
Форма организации занятий - групповая
Режим занятий: занятие по 45 минут.

Ожидаемый результат.

1. Возможность научиться составлять комплексы упражнений для самостоятельного использования в повседневной жизни.
2. Развитие навыков здорового образа жизни.
3. Воспитание навыка правильной осанки.

Способы проверки

В итоге проводится зачет по контролю индивидуальных упражнений ребенка, тесты на силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижность позвоночника и беседа о необходимости систематического продолжения самостоятельных занятий дома. По факту тестирования после реализации программы проводится анализ прироста личных достижений.

Формы подведения итогов:

Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Формирование практических навыков и умений. Знание теории по разделу основы знаний.	Итоговые занятия по разделам обучения.	Наблюдение. Анализ.
Самостоятельное выполнение простейших упражнений с комментариями по технике безопасности.	Проведение зачетных занятий.	Анализ.

**Учебно-тематический план.
Групп №1, №2, №3, №4, №5, №6.**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале	1	1	
2.	Влияние физических упражнений на организм и оценка своего здоровья.	1	1	
3.	Упражнения на полусферах	14		14
4.	СФУ (Специальные физические упражнения) без предмета (осанка и стопа)	14		14
5.	СФУ с предметом (осанка и стопа)	18		18
6.	СФУ с использованием фитбола	18		18
7.	Подвижные игры	4		4
8.	Контрольное тестирование	2		2
	ИТОГО	72	2	70

Содержание программы.

Теория.

1. Техника безопасности на занятиях в гимнастическом зале.
2. Влияние физических упражнений на организм и оценка своего здоровья.

Практика.

3. Упражнения на полусферах. На полусферах или балансировочных досках выполняют различные вращения, находясь на качающейся поверхности, то есть стоя на основании, когда сама полусфера стоит на верхушке. Вращение выполняются из разных исходных положений.

1. И. п. – стоя двумя ногами на полусфере, руки за головой, ноги на ширине стопы. Слегка поджимая и разгибая пальцы, покачать опору.

- выполнять покачивание разводя руки в стороны;
- руки вверх;
- в полуприседе;
- стоя на одной ноге, другая поджата (цапля);
- стоя на одной ноге, вторая в сторону (или назад);

2. Ходьба по «зыбкой дорожке». Выполнять босиком.

- зыбкая дорожка - прямая из полусфер, стоящая на выпуклой стороне;
- дорожка из выпуклых «кочек» - бугорков (полусферы, стоящие на плоской стороне, расстояния между ними также меняются);
- дорожка переменная – одна «кочка» - зыбкая, одна – круглая;
- та же дорожка зигзагом;

4-6. Специальные физические упражнения – способствуют устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата. Симметричные корригирующие упражнения — такие, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба. Их корригирующий эффект связан с неодинаковым напряжением мышц при попытке сохранить симметричное положение частей тела: растянутые и ослабленные мышцы напрягаются более интенсивно, а напряженные мышцы несколько растягиваются. Преимущество таких упражнений относительная

простота их выполнения и подбора, что не требует учета биомеханических условий работы деформированного опорно-двигательного аппарата.

Упражнения с предметом (гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. - стойка, палка внизу, хватом сверху, смотреть прямо;

- 1 - палку вперед, смотреть прямо;
- 2 - палку вверх, смотреть на палку;
- 3 - повторить счет 1;
- 4 - и.п.

Методические рекомендации. Перемещение палки в пространстве выполняется прямыми руками, четко фиксируя каждое положение.

И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу, хватом сверху, смотреть прямо;

- 1 - палку поднять вверх, смотреть на палку;
- 2 - палку за голову, ни лопатки, смотреть прямо.
- 3 - то же, что счет 1;
- 4 - и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Поднять палку вверх прямыми руками, затем опустить палку назад за голову, на плечи, так, чтобы она плотно касалась лопаток. Расправить плечи, стоять прямо.

Упр. 2. И.п. - стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху:

1-2 - полуприсед, поворот туловища вправо, палку за голову, на лопатка;

- 3-4 - и.п.;
- 5-6 - Выполнить счет 1-2 с поворотом туловища влево;
- 7-8 - и.п.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Выполняя полуприсед с поворотом туловища в сторону стопы с места не сдвигать. Туловище держать ровно, голову вниз не опускать.

Упр. 3. И.п. - стойка нога врозь, палка внизу, хватом сверху;

- 1 - палку поднять вверх;
- 2 - наклон туловища вправо, палку вверх;
- 3 - то же, что счет 1;
- 4 - и.п.;
- 5 - 8 - Выполнить счет 1-4, выполняя наклон влево.

Выполнить 8-12 раз.

Метрические рекомендации. В положении палка вверх руки прямые. Наклон выполнять точно в сторону, смотреть прямо, ноги и руки не сгибать. Положение туловища в наклоне должно быть параллельно полу.

Упр. 4. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу, хватом сверху;

- 1 - палку поднять вверх;
- 2 - наклон вперед, палку вверх;
- 3 - тоже, что счет 1;
- 4 - и.п.

Выполнить 8 раз.

Методические рекомендации. Выполняя наклон вперед ноги не сгибать. Спина прямая, смотреть на палку. Палку держать прямыми руками.

Упр. 5. И.л. - тоже;

- 1 - палку поднять вверх, смотреть на палку;
- 2 - наклон вниз, положить палку на пол;
- 3 - выпрямиться, руки вверх, смотреть на руки;
- 4 - руки вниз;
- 5 - руки вверх, смотреть на руки;
- 6 - наклон вниз, взять палку;
- 7 - палку вверх, смотреть на палку.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Наклон вниз выполняется, стоя на прямых ногах. Палку на пол не бросать, а положить спокойно. Амплитуда наклона максимальная.

Упр. 6. И.п. - стойка, палку поднять вверх;

- 1 - поднять вперед-вверх правую ногу, согнутую в колене, палку опустить вниз, к голени;
- 2 - и.п.;
- 3 - выполнить счет 1, поднимая левую ногу;
- 4 - и.п.

Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. Поднимая согнутую ногу вперед-вверх, опорную ногу не сгибать, сохранять равновесие. Носок поднятой ноги оттянуть. Туловище держать ровно, вперед не наклоняться.

Упр. 7. И п. - стойка ноги врозь, палка внизу за спиной в прямых руках;

1-2 - наклон туловища вниз, палку назад-вверх;

3-4 - и.п.

Выполнить 8-10 раз.

Методические рекомендации. Наклон выполнять стоя на прямых ногах, наклоняться максимально низко. Палку поднять назад-вверх прямыми руками.

Упр. 8. И.п. - упор сидя сзади, палка на полу, согнутые ноги стопами на палку;

1 - перекаат палки стопами вперед;

2 - перекаат палки стопами назад;

Выполнить 10- 12 раз.

Методические рекомендации. В и.п. руки и спина прямые, плечи опущены, голова поднята, пальцы стоп па палке, ноги согнуты в коленях. При выполнении переката вперед и начал стопы плотно касаются палки.

Упр. 9. И.п. - сидя на полу, палка вверх, носки оттянуты;

1-2 - наклон прогнувшись вперед-вниз, палкой коснуться пальцев стоп, смотреть напалку;

3-4 - немного приподнять туловище и палку;

5-6 - наклон вниз, стопы на себя, палку за носки, смотреть на кончики

пальцев стоп;

7-8 - и.п.

Выполнить 6-8 раз.

Методические рекомендации. Наклон выполнять с прямой сонной, ноги в коленях не сгибать. Наклон выполнять как можно ниже, голову вниз не опускать.

Упр. 10. И.п. - лежа на спине, палка вверх, прямыми руками;

1 - поднять правую ногу вперед-вверх, палку вперед-вниз к голени поднятой ноги;

2 - и.п.;

3-3 - то же, что счет 1, левой ногой;

4 - и.п.

Выполнить 8-12 раз.

Методические рекомендации. Поднимать вперед-вверх прямую ногу с оттянутым носком. Опуская палку вперед-вниз прямыми руками коснуться голени поднятой ноги. Упражнение выполняется спокойно.

Упр. 11. И.п. - лежа на животе, палка вверх.

1-2 - поднять вверх-назад палку прямыми руками, прогнуться;

3-4 - и.п.;

5-6 - поднять вверх-назад прямые ноги;

7-8 - и.п.;

9-10 - одновременно поднять палку и прямые ноги (поза «рыбка»);

11-14 - зафиксировать данное положение, выполняя брюшное дыхание;

15-16-и.п.

Выполнить 2-4 раз.

Методические рекомендации. При выполнении упражнения обязательно напрячь ягодицы, поднимать и опускать палку и ноги плавно, без рывков. Поднимая и опуская ноги держать их вместе, не разводить. Дыхание не задерживать.

Упр. 12. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, палка под коленями, голову опустить в колени, держаться согнутыми руками, хватом сверху, за палку.

1 - перекаат на спине назад;

2 - перекаат на спине вперед;

Выполнить 10-12 перекаатов.

Методические рекомендации. В и.п. принять положение группировки, только руками держаться за палку. Выполняя упражнение, сохранять положение группировки, голову назад не откидывать. Обязательно показать правильное выполнение упражнения и на начальной стадии разучивания обеспечить страховку.

Упражнения на фитболах для укрепления мышц шеи.

1. Сгибание головы с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.

2. Разгибание головы с преодолением сопротивлением «дыхательным» мячом.
3. Наклон головы вправо и влево с преодолением сопротивлением «дыхательным» мячом.
4. Поворот головы вправо и влево с преодолением сопротивления «дыхательным» мячом.
5. Изометрическое напряжение мышц шеи, преодолевая сопротивление «дыхательного» мяча, удерживая прямое положение головы.
6. После изометрических напряжений расслабление мышц шеи в положении сгибания и наклонов без напряжения мышц.

Упражнения на фитболах для укрепления мышц плечевого пояса и рук.

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться и.п.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват левой рукой сверху фитбола, а правой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
9. Те же движения руками и.п. сидя.
10. Те же движения руками и.п. лежа на спине.
11. И.п. – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Упражнения на фитболах для укрепления мышц брюшного пресса.

1. И. п.- лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекачивая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в и.п.2.
2. И. п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя с поворотом туловища на 45.
3. То же, но сесть с прямыми ногами.

4. И. п.- лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в и.п.
5. И. п.- лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, затем влево.
6. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в и. п.
7. И. п. – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять прямыми в коленных суставах ногами.
8. То же, но поднять фитбол прямыми ногами с выдержкой.

Упражнения на фитболах для укрепления мышц тазового дна.

1. Лежа на спине, на полу, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. И. п. – лежа на спине на полу, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы спина, таз и ноги составили одну прямую линию.
4. И. п. – лежа на спине на полу, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения на фитболах для укрепления мышц спины.

1. И. п. – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед- назад.
5. И. п. – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
6. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
7. То же, но ногами - горизонтальные и вертикальные «ножницы».
8. И. п. на животе. Прокат вперед ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения на фитболах для укрепления мышц сводов стоп.

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Стопы на носки, на пятки, на наружный свод.

2. И. п. – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеницу» стопой вперед и назад.
3. И. п. – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. И. п. – сидя на фитболе. Катать мяч стопами вперед- назад.

Упражнения на фитболах для увеличения подвижности позвоночника и суставов.

1. И. п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И. п. – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. И. п. – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. И. п. – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И. п. – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника в грудном отделе и вернуться и. п.
6. И. п. – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на поясе, другая тянется вверх.

7.Подвижные игры

Игра «Ловля парами»

Подготовка к игре. Выбирается один водящий, он отходит в сторону. Все остальные убегающие становятся на другой стороне площадки. Содержание игры. По сигналу воспитателя салка (или ловящий) догоняет кого-либо из убегающих игроков и становится с ним в пару. Они вдвоем начинают ЛОВИТЬ игроков парой, окружая их. Еще двое пойманных игроков образуют новую ловящую пару. Каждая пара вновь ловит убегающих игроков. Игра заканчивается, когда все будут переловлены. Последний пойманный игрок становится в следующий раз водящим.

Игра «Падающая палка»

Подготовка к игре. Все становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Игрок с первым номером становится в середину круга, ставит палку одним концом на пол, а другой конец придерживает рукой.

Содержание игры. Водящий громко называет какой-нибудь номер играющих детей и отпускает палку. Вызванный согласно названному номеру

игрок должен подбежать и схватить палку, чтобы она не упала на пол. Если вызванный игрок поймает палку, то возвращается на свое место и водящий продолжает игру. Если же не поймает, то становится водящим, а бывший водящий встает в круг. Водящий не имеет права отпускать палку раньше, чем назовет чей-либо номер.

8.Контрольное тестирование.

Тест на определение силы мышц спины и на силу мышц брюшной полости.

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел темы	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1.	Техника безопасности в гимнастическом зале. Основы знаний	Учебное	Беседа, объяснение.	таблицы	Контрольное занятие
2.	Оздоровительная гимнастика (ОФУ и СФУ)	учебное	Показ, выполнение упражнения и их корректировка.	спортивный инвентарь.	Контрольное занятие
3.	Подвижные игры	учебное	Объяснение, методическое указание.	спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Контрольное тестирование	учебное	Объяснение, методическое указание.	спортивный инвентарь.	Отчетное занятие.

Техническое оснащение занятий.

- Гимнастический зал площадью кв.м с зеркалами;
- Спортивный инвентарь- фитболы, полусферы, гимнастические палки, массажные мячи, мячи разного диаметра и др.

Список литературы.

1. Вылеева Л.В. Подвижные игры.- М.: ФиС, 1953.
2. Казин Э.М. Касаткина Н.Э. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013.
3. Красикова И.С. Воспитание правильной осанки. – СПб.: Корона – Век, 2008.
4. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников.- Ростов –на- Дону.: Издательство «Феникс», 2005.
5. Матвеев С.В. Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте.- СПб.: Речь, 2007.
6. Молостова Ф. И. Лебедев Ю.А. Большев А.С. Методическое пособие.- Н. Новгород.: 2009.
7. Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей.- М.: Медицина, 1988.