

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол
№ 6 от 23.06. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 221-ОД от 30.08.2023г.
Директор
_____ Лысова С.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок освоения: 1 год

Разработчик: Быкова Татьяна Алексеевна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 6-8 лет.

Актуальность

Программа направлена на развитие и совершенствование силы, выносливости, скорости и координации движений ребенка. Физическое развитие детей, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Уровень освоения

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения

Объем и срок освоения

Программа реализуется в объеме 36 часов, 1 год.

Цель укрепления физических способностей учащихся посредством знакомства и вовлечения их в занятия лечебной физической культуры.

Задачи.

Обучающие:

- способствовать формированию у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься лечебной гимнастикой;
- познакомить с понятиями: правильная осанка, значение и функции позвоночника.

Развивающие:

- обеспечить развитие правильной осанки, координации, гибкости, общей физической выносливости.

Воспитательные:

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- научиться бережно относиться к своему здоровью.

Метапредметные:

- созданы предпосылки для укрепления здоровья, формирования правильной осанки.

Предметные:

- сформирована мотивация на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься лечебной гимнастикой;
- знакомы с понятиями: правильная осанка, значение и функции позвоночника.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения.

Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Условия набора.

Программа реализуется для учащихся 6-8 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки,
- с отсутствием мед. противопоказаний для занятий.

Условия формирования групп.

Группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе.

Количество учащихся в группах по программе с учетом санитарных норм и норм наполняемости: 15 человек.

Форма организации учебного процесса.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий.

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке номера для выступления) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Программой предусматриваются внеаудиторные (выездные конкурсы) и самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий.

Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы: репетиция, тренировка, выступление, открытое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение, разминка, тренировки),
- групповая (тренировки),
- в малых группах (работа над упражнением),
- индивидуальная (для отработки отдельных навыков).

Материально-техническое оснащение.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя

- Зал, имеющий пригодное для танца напольное покрытие, зеркала на одной стене
- музыкальный центр;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- мешочки с песком;
- теннисные мячики;
- фитнес мячи;
- гимнастический дорожки
- методический комплекс, включающий в себя игровой материал и методические пособия.

Индивидуальные принадлежности учащихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями: единая форма для учащихся по данной программе, по согласованию с педагогом, в соответствии с традициями коллектива.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА»

№п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие.	1	1		Опрос
2.	Упражнения общей направленности	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений
3.	Основы дыхательной гимнастики	2	0	2	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений
4.	Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки	7	0,5	6,5	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений
5.	Профилактика плоскостопия	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений
6.	Гимнастика для глаз и ушей. Игровой самомассаж	2	0	2	Педагогическое наблюдение за, взаимодействием взрослого и ребенка, соблюдением правил игрового самомассажа
7.	Суставная гимнастика для позвоночника	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений
8.	Суставная гимнастика для пояса верхних конечностей	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений
9.	Суставная гимнастика для пояса нижних конечностей	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений
10.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого:	36	3	33	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительная общеразвивающая программа
«СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА»

ЗАДАЧИ

первого года обучения:

Образовательные:

- способствовать формированию у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься лечебной гимнастикой;
- познакомить с понятиями: правильная осанка, значение и функции позвоночника.

Развивающие:

- обеспечить развитие правильной осанки, координации, гибкости, общей физической выносливости.

Воспитательные:

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

первого года обучения

Личностные:

- научиться бережно относиться к своему здоровью.

Метапредметные:

- созданы предпосылки для укрепления здоровья, формирования правильной осанки.

Предметные:

- сформирована мотивация на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься лечебной гимнастикой;
- знакомы с понятиями: правильная осанка, значение и функции позвоночника.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Правила поведения на занятии, форма одежды. Значение занятий, как правильно выполнять упражнения.

2. Упражнения общей направленности.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма. Мышечный корсет.

Практика: Упражнения без предмета, с предметом (гимнастические палки, теннисные мячи, фитболы), упражнения стоя, лежа, на боку, в ходьбе, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног, мышц всего тела в движении, на расслаблении мышц

3. Основы дыхательной гимнастики.

Теория: Дыхательная гимнастика Стрельниковой –эффективная лечебно-профилактическая мера, которая позволяет не только быстро восстановить нормальное носовое дыхание, но и способствует укреплению всего организма в целом.

Практика: Специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры по А.Н. Стрельниковой.

4. Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.

Теория: понятия «осанка», «мышцы», «суставы». Правильная работа мышц нашего тела.

Практика: Упражнения для снятия боли в спине и шее и улучшения осанки. Устранение асимметрии, упражнения с палкой.

5. Профилактика плоскостопия.

Теория: понятия «плоскостопие». Профилактика плоскостопия, охрана зрения и слуха.

Практика: Упражнения для профилактики плоскостопия.

6. Гимнастика для глаз и ушей. Игровой самомассаж

Теория: понятия «зрение», «слух», «органы зрения и слуха». Охрана зрения и слуха.

Практика: Гимнастика для глаз. Гимнастика для ушей. Игровой самомассаж.

7. Суставная гимнастика для позвоночника.

Теория: Принципы выполнения упражнений для позвоночника.

Практика: Специальные упражнения для развития мускулатуры и разработки суставов позвоночника.

8. Суставная гимнастика для пояса верхних конечностей.

Теория: Принципы выполнения упражнений для пояса верхних конечностей.

Практика: Специальные упражнения для развития мускулатуры и разработки суставов рук и плечевого пояса.

9. Суставная гимнастика для пояса нижних конечностей.

Теория: Принципы выполнения упражнений для пояса нижних конечностей.

Практика: Специальные упражнения для развития мускулатуры и разработки суставов пояса нижних конечностей.

10. Итоговое занятие

Практика: составление комплекса упражнений на каждый день.

Подвижные игры оздоровительного и общеразвивающего характера.

«Найди себе пару», «Перейди болото», «Жмурки», «Тяни-толкай», «От носа к носу», «Наседка и коршун», «Воробы и вороны», «Третий лишний», «Челнок», «Обогни кольцо», «Из круга в круг», «Лабиринт», «Перемена мест», «Невод», «Волк во рву», «Тише едешь, дальше будешь стоп», «Рыбак и рыбки», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Волк во рву», «Узнай свой цвет», «Буря», «День-ночь», «Шишки, жёлуди, орехи», «Небо, земля, вода», «Молекулы и атомы», «Вышибалы», «Светофор».

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Планируемые результаты	Контроль
1	Введение. Техника безопасности. Правила поведения на занятии, форма одежды. Значение занятий, как правильно выполнять упражнения. ОРУ со скакалкой. Игра «Шишки, желуди, орехи». Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.		
2	ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика (Ладшки, Кошка, Поганы). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.		текущий
3	ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика (Ладшки, Кошка, Поганы). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.		текущий
4	ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика (Ладшки, Кошка, Поганы). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.		текущий
5	ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика (Ладшки, Кошка, Поганы). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.		текущий
6	ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика (Ладшки, Кошка, Поганы). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
7	ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика (Обнимашки, Насос, Маятник). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.		текущий
8	ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика (Обнимашки, Насос, Маятник). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки.		текущий
9	ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика (Обнимашки, Насос, Маятник). Устранение асимметрии, упражнения с палкой. Профилактика плоскостопия.		текущий
10	ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика (Обнимашки, Насос, Маятник). Устранение асимметрии, упражнения с палкой. Профилактика плоскостопия.		текущий
11	ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика (Обнимашки, Насос, Маятник). Устранение асимметрии, упражнения с палкой. Профилактика плоскостопия.		текущий
12	ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика (Обнимашки,	Умение правильно выполнять упражнения	текущий

	Насос, Маятник). Устранение асимметрии, упражнения с палкой. Профилактика плоскостопия.		
13	ОРУ с теннисными мячиками. Дыхательная гимнастика (Ушки, Малый маятник, Обнимашки). Гимнастика для глаз.		текущий
14	ОРУ с теннисными мячиками. Дыхательная гимнастика (Ушки, Малый маятник, Обнимашки). Гимнастика для глаз.		текущий
15	ОРУ с теннисными мячиками. Дыхательная гимнастика (Ушки, Малый маятник, Обнимашки). Суставная гимнастика для позвоночника.		текущий
17	ОРУ с теннисными мячиками. Дыхательная гимнастика (Ушки, Малый маятник, Обнимашки). Суставная гимнастика для позвоночника.		текущий
18	ОРУ с теннисными мячиками. Дыхательная гимнастика (Ушки, Малый маятник, Обнимашки). Суставная гимнастика для позвоночника.		текущий
19	ОРУ с теннисными мячиками. Дыхательная гимнастика (Ушки, Малый маятник, Обнимашки). Суставная гимнастика для позвоночника.		текущий
20	ОРУ со скакалкой. Суставная гимнастика для позвоночника.		текущий
21	ОРУ со скакалкой. Суставная гимнастика для позвоночника.	Уметь правильно по технике выполнять упражнения	текущий
22	ОРУ со скакалкой. Суставная гимнастика для пояса верхних конечностей.		текущий
23	ОРУ со скакалкой. Суставная гимнастика для пояса верхних конечностей.		текущий
24	ОРУ со скакалкой. Суставная гимнастика для пояса верхних конечностей.		текущий
25	ОРУ со скакалкой Суставная гимнастика для пояса верхних конечностей.	Уметь правильно по технике выполнять упражнения	текущий
26	ОРУ с мешочком на голове. Суставная гимнастика для пояса нижних конечностей.		текущий
27	ОРУ с мешочком на голове. Суставная гимнастика для пояса нижних конечностей.		текущий
28	ОРУ с мешочком на голове. Суставная гимнастика для пояса нижних конечностей.		текущий
29	ОРУ с мешочком на голове. Суставная гимнастика для пояса нижних конечностей.		текущий
30	ОРУ с мешочком на голове. Суставная гимнастика для пояса нижних конечностей.		текущий
31	ОРУ с мешочком на голове. Упражнения общей направленности.	Уметь правильно по технике выполнять упражнения	текущий
32	ОРУ без предметов. Упражнения общей направленности.		текущий
33	ОРУ без предметов. Упражнения общей		текущий

	направленности.		
34	ОРУ с палкой. Упражнения общей направленности.		текущий
35	ОРУ с палкой. Упражнения общей направленности.	Уметь правильно по технике выполнять упражнения	текущий
36	ОРУ со скакалкой. Аттестация обучающихся. Игровой самомассаж.		текущий
37	Итоговое занятие. Игровой самомассаж.		итоговый

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы.

Для реализации данной программы используются:

- педагогическая здоровьесберегающая технология. Занятия повышают активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Движения повышают мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Регулярные занятия помогут ребенку укрепить свое здоровье, повышают иммунитет по отношению к заболеваниям.
- дидактические средства: карточки с упражнениями для мышц плечевого пояса и схемы упражнений для мышц пояса нижних конечностей (Приложение 2), спортивное оборудование.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются **следующие методы:**

Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа.

Наглядный метод обучения:

- выполнение заданий педагогом или кем-то из детей видеоматериалы .

Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировка.

Для реализации разделов программы используются следующие **информационные источники:**

Список литературы для педагога:

1. Рудницкая, Л. Суставная гимнастика / Л. Рудницкая. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 183 с. – ISBN 978-5-459-00534-9.
2. Белая Н. А, Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая Н. А. – Москва: Советский спорт, 2001. – 272 с. – ISBN 5-85009-920-4.

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Входной контроль. Входной контроль проводится при просмотре в начале учебного года с целью оценки стартового уровня знаний и умений, природных физических качеств учащихся. Формы входного контроля: наблюдение, анализ выполнения заданий педагога.

Текущий контроль. Текущий контроль проводится на занятиях в течение всего учебного года с целью для отслеживания уровня освоения учебного материала программы в формах: педагогическое наблюдение педагога с целью анализа качества выполнения учащимися учебных заданий, приобретенных навыков общения.

При проведении текущего контроля используются следующие диагностические методики: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Текущий контроль в форме наблюдения за выполнением конкретного учебного задания происходит по показателям: включенность учащегося в занятие; самостоятельность в выполнении задания; интерес к выполнению задания; качество выполнения задания; коммуникабельность на занятии

Итоговый контроль. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью отслеживания уровня достижения результатов программы в формах: измерения показателя предметного уровня, педагогического наблюдения с целью анализа педагогом динамики качества выполнения учебных заданий учащимися, участия и достижения учащихся, анализ приобретенных личностных результатов.

При проведении аттестации используются следующие диагностические методики: зачеты по исполнению упражнений.

Показатели охватывают все пройденные темы по программе. Результат итогового

контроля по каждому из видов результатов сводится в сводную таблицу «Итоговая информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы»

Формы фиксации

Сводная таблица параметров результативности освоения программы (Приложение 1)

Критерии оценки уровня освоения программы

Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.	Допустимый уровень 1 балл Ребенок удерживает корпус менее 1 минуты Хороший уровень 2 балла Ребенок удерживает корпус 1 минуту и более Оптимальный уровень 3 балла Ребенок удерживает корпус 1,5 - 2 минуты
Определение статической работоспособности мышц силы живота	Ребенок находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.	Допустимый уровень 1 балл Ребенок удерживает корпус менее 1 минуты Хороший уровень 2 балла Ребенок удерживает корпус 1 минуту и более Оптимальный уровень 3 балла Ребенок удерживает корпус 1,5 - 2 минуты
Определение подвижности позвоночника	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола ладонью. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.	Допустимый уровень 1 балл Ребенок удерживает корпус менее 1 минуты Хороший уровень 2 балла Ребенок удерживает корпус 1 минуту и более Оптимальный уровень 3 балла Ребенок удерживает корпус 1,5 - 2 минуты

Сводная таблица параметров результативности освоения программы

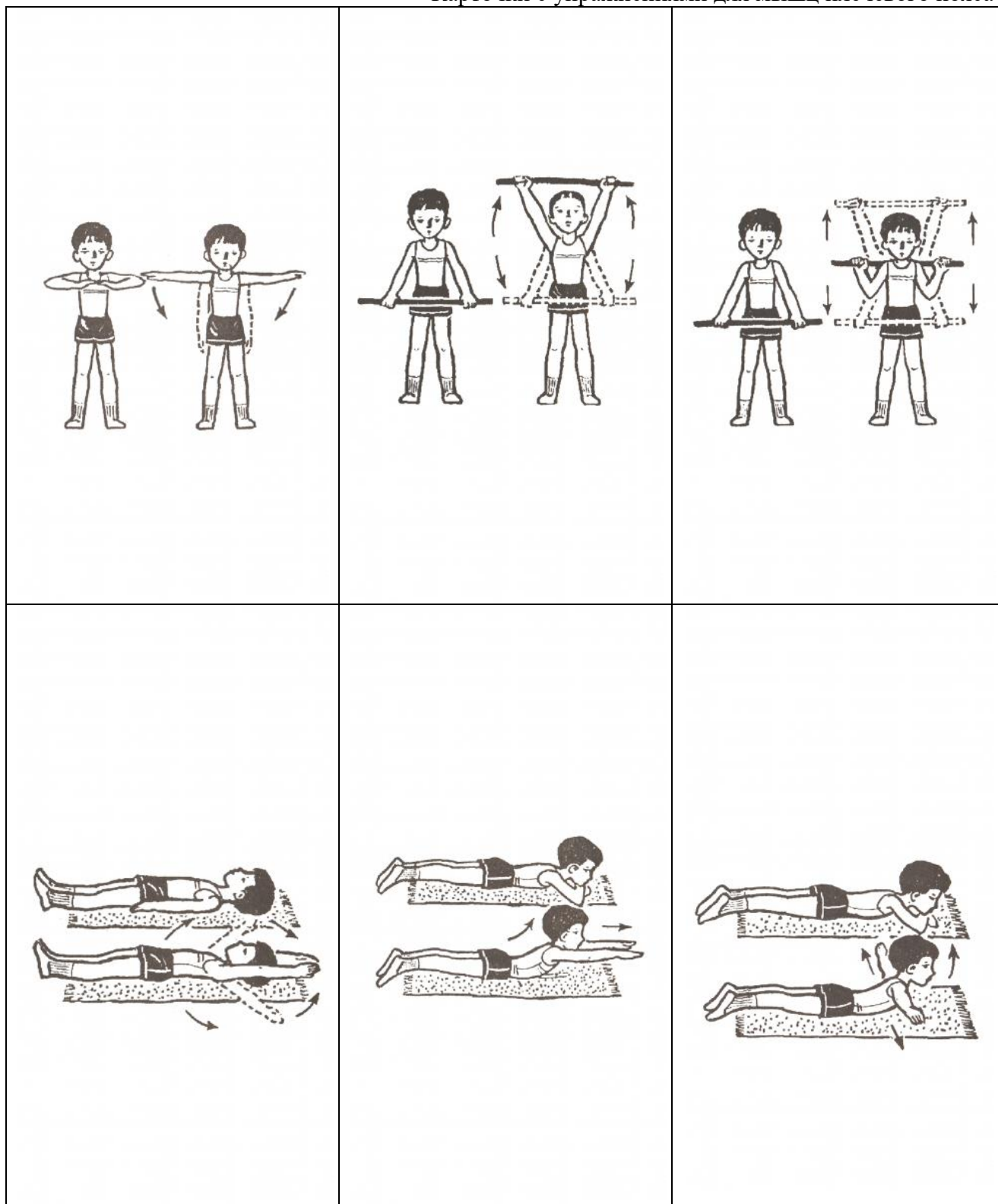
		Параметры результативности освоения программы								
		I полугодие			Общая сумма баллов	II полугодие			Общая сумма баллов	Уровень результативнос ти
№	ФИО уч-ся	Определение статической работоспособ ности мышц спины	Определение статической работоспособ ности мышц силы живота	Определени е подвижност и позвоночни ка		Определение статической работоспособ ности мышц спины	Определение статической работоспособ ности мышц силы живота	Определение подвижности позвоночника		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
1.										
5.										
6.										
7.										
8.										

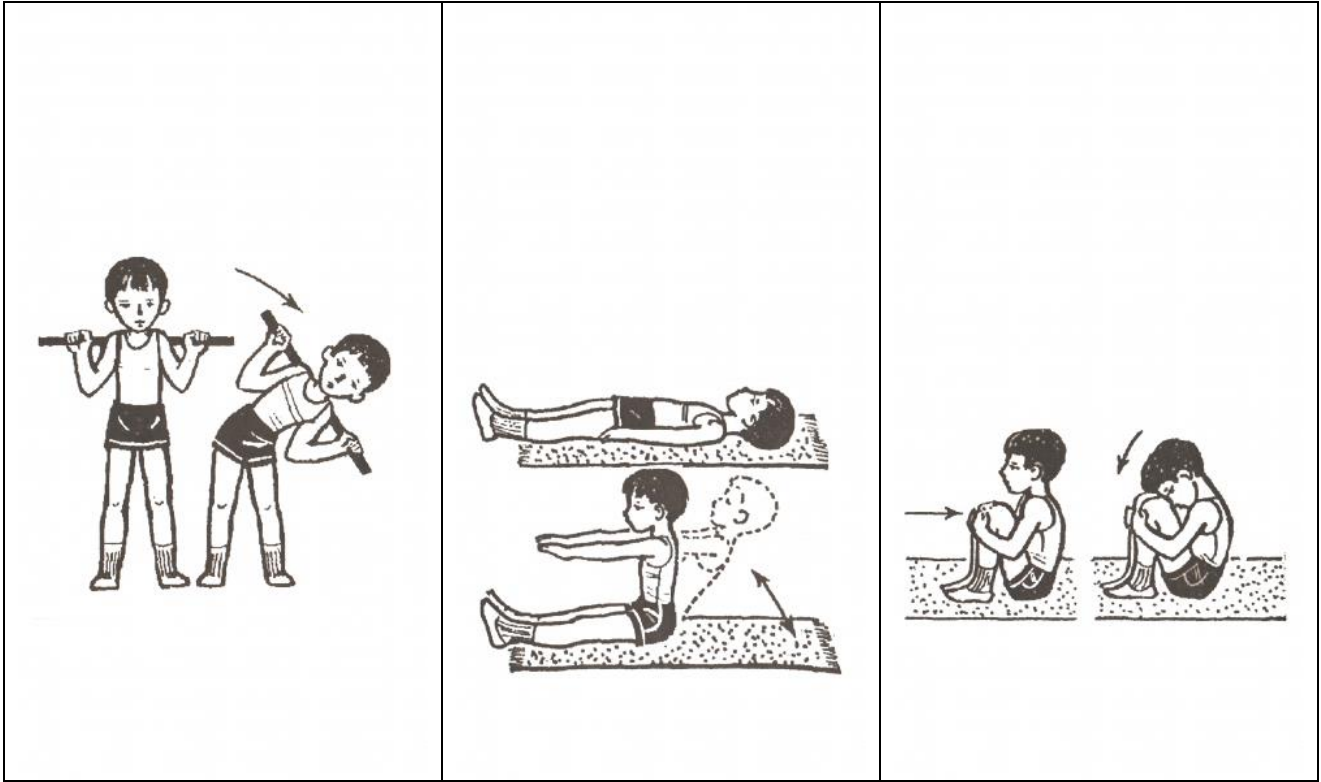
Оценка педагогом результативности освоения программы в целом (оценивается по общей сумме баллов):

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне; 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

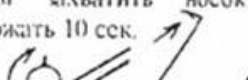
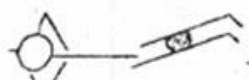
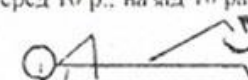
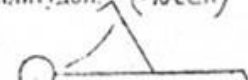
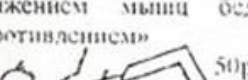
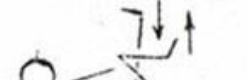
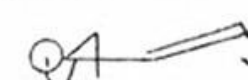
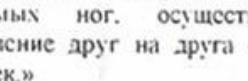
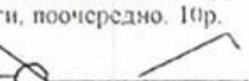
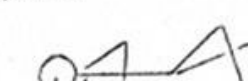
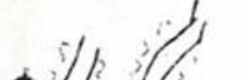
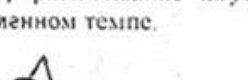
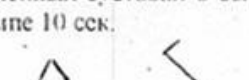
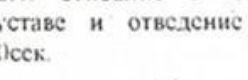
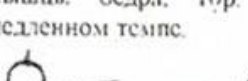
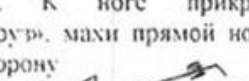
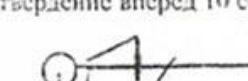
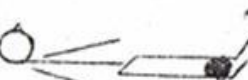
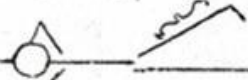
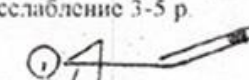
11-15 – программа в целом освоена на высоком уровне.

Приложение 1.
Карточки с упражнениями для мышц плечевого пояса





КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

ИП лежа на спине 1. «Велосипед»  30р.	7. Поочередное поднимание ног с напряжением – по 6 р., затем захватить носок и удержать 10 сек. 	13. Между коленями мяч, сжимание мяча на вису.  40р.	19. Круговые вращения ноги с max амплитудой вперед 10 р., назад 10 раз 	19.4. Отведение прямой ноги в сторону с max амплитудой. (-10сек) 
2. Поднять таз, сводить и разводить колени с напряжением мышц бедер «сопротивлением»  50р.	8. Выбрасывание ног вверх в быстром темпе, поочередно. 	14. Тоже, мяч между голеностопными суставами.  40р.	20. Тоже самое двумя ногами вместе. 	23. 24. 25. 26. 27. 28. Тоже на другом боку.
3. «Самовытяжение» на 8 счетов, расслабление.  3р.	ИП лежа на животе. 9. Положить ногу на ногу, прямых ног, осуществляя давление друг на друга «10-20сек.»  5р.	15. Поднимание противоположных руки и ноги, поочередно. 10р. - то же тянуть от себя 10 сек. 	21. Подъем нижней ноги (прямой)  20р.	29. ИП Сидя. На счет 1-2 потянуться руками вперед, на счет 3-4 – выпрямиться  5, 10р.
4. Потряхивание до полного расслабления. 	10. На коленях резиновый жгут, растягивание жгута в медленном темпе.  50р.	16. Поочередное сгибание в коленных суставах в быстром темпе 10 сек. 	22. Растяжение мышцы бедра: 22.1. Сгибание в коленном суставе и отведение назад 10сек. 	30. Тоже наклон к 1. правой ноге 2. выпрямиться 3. к левой ноге 4. выпрямиться 10р.
5. Давление на мяч напрягая мышцы бедра. 10р. в медленном темпе. 	11. «Самовытяжение» на 8 счетов.  3р.	ИП лежа на боку. 17. К ноге прикреплен «грудь», махи прямой ногой в сторону  10р.	22.2. Сгибание в кол/с отведение вперед 10 сек. 	31. Дыхательное упражн. 1-2 вдох; 3-4 выдох Дыхат-иен-и каждые 5 упр-ий
6. Тоже самое. Мяч между голеностоп. с-и 	12. Поднять ногу и на вису встряхнуть до расслабления. 	18. Тоже, подъем обеих ног вместе (10-раз) и расслабление 3-5 р. 	22.3. Отведение к плечу 10 сек. 	