

Принята (согласована) на заседании  
методического (педагогического) совета\*  
от «25» августа 2022 г.  
протокол № 10

Утверждаю:  
И. о директора  
МБУО «СОШ № 53»  
Макарова Н.В. \_\_\_\_\_  
приказ от «30» августа 2022 г. № 49/20

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа «Оздоровительная гимнастика »  
Возраст обучающихся: 8-10 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Нерекина Мария Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Курган 2022



## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	<p>Общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» опирается на понимание приоритетности оздоровительной, воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых качеств учащихся, нравственных качеств, направленных на освоение предметного содержания.</p> <p>Оздоровительная гимнастика для детей – полезнейший метод физического развития, способствующий укреплению детского организма, предотвращающий появление серьезных проблем со здоровьем.</p>
Отличительные особенности программы	В программе применяются специальные оздоровительные средства: дыхательные, корригирующие, кинезиологические упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы, улучшения зрения, формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе используются физкультминутки, развивающие умственную и двигательную активность, снижающие утомление.
Адресат программы	Оздоровительная гимнастика отличается структурным построением и параметрами специальной тренировки с учётом возрастных особенностей обучающихся. Программа предназначена для учащихся возраста 5 - 7 лет. Программа физкультурно-спортивной направленности предусматривает наличие медицинской справки и несет профилактический характер.
Срок реализации (освоения) программы	1 год
Объем программы	68ч
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: групповые Особенности организации образовательного процесса: очная, очно-заочная форма обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Численный состав группы: до 25 человек Режим занятий: периодичность – 2 раза в неделю
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	да
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Обучающиеся, относящиеся к нозологической группе: - задержка психического развития; Особенности реализации программы с данной категорией обучающихся: создание специальных условий
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся (по необходимости)
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный)
<b>1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты</b>	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<b>Цель:</b> укрепление здоровья детей средствами оздоровительной гимнастики. <b>Задачи</b> <b>Образовательные:</b>



- обучить основам оздоровительной гимнастики;
- сформировать двигательные умения и навыки;
- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- развить двигательные способности (равновесие, координация движений).

**Оздоровительные:**

- создать мышечный корсет;
- увеличить силовую выносливость мышц;
- сформировать правильную осанку;
- развить своды стоп, увеличить жизненную ёмкость лёгких.

**Воспитательные:**

- сформировать осознанное отношение к своему здоровью;
- воспитать дисциплинированность, трудолюбие;
- развить волевые качества.

Планируемые результаты:

**Личностные результаты:**

- формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- знать элементы оздоровительной, дыхательной и корригирующей гимнастики.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе общения на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- уметь анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила игры и дисциплину.

**Предметные результаты:**

**Будут знать:**

Определение и значение лечебной и оздоровительной гимнастики.  
 виды оздоровительных упражнений;  
 о значении развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) для сохранения и укрепления здоровья, занятия спортом.

**Будут уметь:**

- выполнять упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове;
- выполнять корригирующие и дыхательные упражнения, пальчиковую гимнастику, физкультминутки, гимнастику для глаз, ходьбу с предметами. Выполнять упражнения на равновесие;
- представлять физические упражнения как средство укрепления здоровья, развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость);
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки.



эффективно их исправлять.

### 1.3. Рабочая программа

#### Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план	№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
		Вводное занятие	1	1		
	1	<b>Дыхательная гимнастика</b>	7		7	
	2	<b>Оздоровительно-игровое занятие</b>	40	1	39	
	3	<b>Силовая тренировка</b>	8		8	
	4	<b>Комплексы оздоровительных упражнений</b>	10		10	
		Итоговое занятие. Итоговая аттестация	2	1	1	
		Итого	68	3	65	

#### Содержание программы

##### **Вводное занятие. (1 час)**

**Теория:** инструктаж по технике безопасности, санитарно-эпидемиологическим правилам.

Входящая диагностика. Проведение устного опроса в рамках входящей диагностики. (Приложение №2)

Выполнение практического задания в рамках входящей диагностики. (Приложение №2)

##### **1. Дыхательная гимнастика. (7 часов)**

##### **Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой. (2 часа)**

: Рассказ о значении и пользе дыхательной гимнастики.

Практика-Дыхательная гимнастика в положении стоя, сидя, лёжа.

Упражнения: «Кулачки», « Сбрось груз», «Накачаем мяч», «Кошачий танец», «Крепкие объятия», «Наклоны вперед и назад», «Веселый танец», «Шагаем вперед и назад»

##### **Диафрагмальное дыхание (2 часа)**

-Упражнение на диафрагмальный вдох и выдох (1 часа)

-Упражнение на объединение фазы диафрагмального вдоха и выдоха (1 часа)

**Комплекс дыхательных упражнений (3 часа)** Приложение №3

##### **2. Оздоровительно-игровое занятие. (40 часов)**

##### **Оздоровительная гимнастика. Виды гимнастики**

**Теория:** Что такое оздоровительная гимнастика. Виды гимнастики (1 час).

##### **Практика:**

##### **Оздоровительные упражнения без предмета(16 часов)**

**Практика:** упражнения для шейного отдела, гимнастика для глаз (4 часа)

-Упражнения для развития мышц верхних конечностей, пальчиковая гимнастика (4 часа)

- Упражнения для развития мышц нижних конечностей (4 часа)

-Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса (4 часа)

##### **Оздоровительные упражнения с предметами (9 часов)**



- упражнения с мячом ( 3 часа)  
 - упражнения с гимнастическими палками (3 часа)  
 - упражнения с обручем, со скакалкой (3 часа)  
**Профилактика плоскостопия ( 5 часов)**  
**Практика:** Упражнения для профилактики плоскостопия без предметов (2 часа)  
 - Упражнения для профилактики плоскостопия с предметами (2 часа)  
 - Комплексы для профилактики плоскостопия (1 час) Приложение 4.  
**Развитие чувства равновесия ( 2 часа)**  
 - Общеобразовательные упражнения, на развитие чувства равновесия (« змейка»-ходьба по шнуру, «юла», «присядка», «петрушка», « палочник», «аллигатор», «уголок», «журавль», «цапли в парах», «стойкий оловянный солдат».  
**Развитие гибкости (4 часов)**  
 - Упражнения направленные на развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса ( 2 часа)  
 - Упражнения направленные на развитие гибкости мышц верхних и нижних конечностей ( 2 часа)  
**Сюжетное занятие (3 часа)**  
 Игры с использованием изученного материала: «огурчик», «кот и мышки», « хитрая лиса», «рыбки и акула», «день, ночь, огонь, вода», «аист», «ловцы обезьян», «оса», «лохматый пес», «лягушата и цапля», «усатый сом», «северный и южный ветер», « три и два», «ястреб», «красочки», « два мороза», «золото пиратов», « дождь и снег».

**3. Силовая тренировка. (8 часов)**  
**Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса(2 часа)**  
 Выполнение упражнений для развития силы мышц верхней части брюшного пресса: «мячик», «велосипед», «ножницы горизонтальные», «подъемный кран», «складка», « потянись к носку» и др. физкультминутки

-упражнения для развития силы косых мышц брюшного пресса : «достань локтем колени», «поворот», «сядь по-турецки», «руки на затылок», «повороты с мячом».

**Упражнения на развитие силы мышц спины (3 часа)**  
 Выполнение упражнений для развития силы мышц спины:  
 «кузнечик», «аэроплан», «пружинка», «рамка», «хлопок», «дельфин», «парашютист», «ракета». Физкультминутки. (1 час).  
 Игры направленные на развитие силы мышц спины. Эстафеты: «носороги», «ловкие львы», «черепахи», «дружные зебры», «змеи на прогулке» (2 часа).

**Упражнения для развития силы мышц верхних и нижних конечностей (3 часа)**  
 Выполнение упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей: «отжимание», « планочка», «ногу вверх», «волна», «елочка» (1 часов). Физкультминутки. Игры направленные на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей : «Сильный слон», «гибкие обезьяны», «у медведя во бору», «крокодилы», « ловкая кенгуру », «быстрые антилопы», «попади в цель»(2 часа).

**4. Комплексы оздоровительных упражнений (10 часов) Приложение №4**  
 Комплексы оздоровительных упражнений №1(3 часа)  
 Комплексы оздоровительных упражнений №2 ( 3 часов)  
 Комплексы оздоровительных упражнений №3 (4 часа)

**5. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.(2 часа)**  
 Теория: Проведение устного опроса в рамках итоговой аттестации (1 час). Приложение № 2  
 Практика: Выполнение практического задания в рамках итоговой аттестации (1 час). Приложение №2

Тематическое планирование

**Календарный учебный график**

Тема занятия	Количество часов	Формы
--------------	------------------	-------



	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Входящая диагностика	2	1	1	Устный опрос. Выполнение практического задания
<b>Дыхательная гимнастика.</b> Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой	2	1	1	
Дыхательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание	2	-	2	
Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательных упражнений	4	-	4	
<b>Оздоровительная гимнастика.</b> Виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения	2	1	1	
Оздоровительные упражнения без предмета	2		2	
Оздоровительные упражнения без предмета для шейного отдела, гимнастика для глаз	3	-	3	
Оздоровительные Упражнения для развития мышц верхних конечностей, пальчиковая гимнастика	3	-	3	



Оздоровительные Упражнения для развития мышц нижних конечностей	3	-	3	
Оздоровительные Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса	3		3	
Оздоровительные упражнения с мячом	3	-	3	
Оздоровительные упражнения с гимнастическими палками	3	-	3	
Оздоровительные упражнения с обручем, скакалкой	3	-	3	
Профилактика плоскостопия. Упражнения для профилактики плоскостопия без предметов	2	-	2	
Профилактика плоскостопия. Упражнения для профилактики плоскостопия с предметами	1	-	1	



	плоскостопия				
	Комплекс №1 для профилактики плоскостопия	1	-	1	
	Комплекс №2 для профилактики плоскостопия	2	-	2	
	Общеразвивающие упражнения на развитие чувства равновесия	2	-	2	
	Упражнения на развитие гибкости мышц спины и брюшного пресса	2	-	2	
	Упражнения направленные на развитие гибкости мышц верхних и нижних конечностей	2	-	2	
	Сюжетное занятие. Общеразвивающие упражнения. Игры с применением изученных упражнений	3	-	3	
	<b>Силовая тренировка. Упражнения</b>	1	-	1	





	для развития силы мышц верхней части брюшного пресса				
	Силовая тренировка. Упражнения для развития силы косых мышц брюшного пресса	1	-	1	
	Силовая тренировка. Упражнения для развития силы мышц спины. Физкультминутки	1	-	1	
	Силовая тренировка. Игры направленные на развитие силы	1	-	1	



	мышц спины «Черпахи», «Дружные зебры», «Змеи на прогулке»				
	Упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей. Физкультминутки для снятия утомления	2	-	2	
	Игры направленные на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей : «У медведя во бору», «крокодилы», , «Быстрые антилопы», «Попади в цель»	2	-	2	
	<b>Комплекс оздоровительных упражнений № 1</b>	3	-	3	
	Комплекс оздоровительных упражнений №2	3	-	3	
	Комплекс оздоровительных упражнений №3	4	-	4	



	<b>Итоговое занятие. Итоговая аттестация</b>	2	1	1	Устный опрос. Выполнение практического задания
<b>2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>					
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	(Контрольное занятие: <i>Теория</i> – устный опрос. <i>Практика</i> – выполнение практического задания)				
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дорожка здоровья (ортопедический коврик – 3 шт.);</li> <li>- Гимнастические коврики (12 шт.);</li> <li>- Массажные мячи (24 шт.);</li> <li>- Гантели (5 комплектов);</li> <li>- Мяч-попрыгун (2 шт.);</li> <li>- Скакалки (12 шт.);</li> <li>- Конусы (4 шт.);</li> <li>- Кегли (10 шт.);</li> <li>- Обруч (12 шт.);</li> <li>- Канат (3 шт.);</li> <li>- Кольцесброс (1 шт.).</li> </ul>				
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) <a href="https://youtu.be/oYt0axS_CY8">https://youtu.be/oYt0axS_CY8</a>,</li> <li>2) <a href="https://youtu.be/JXfp0cCUEa0">https://youtu.be/JXfp0cCUEa0</a>,</li> <li>3) <a href="https://youtu.be/b35DS8JgIJs">https://youtu.be/b35DS8JgIJs</a>,</li> </ul>				



	<p>4) <a href="https://youtu.be/lmI7mMPVno0">https://youtu.be/lmI7mMPVno0</a>,  5) <a href="https://youtu.be/Ic8slQQaaw4">https://youtu.be/Ic8slQQaaw4</a>,  6) <a href="https://youtu.be/w4y9Rac2K8o">https://youtu.be/w4y9Rac2K8o</a>.</p>
<p>Методические материалы</p>	<p>В течение учебного года в группах начального звена значительное место отводится занятиям оздоровительно-тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оздоровительно-тренировочные занятия включают многообразие упражнений: дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой, (методическая разработка), диафрагмальное дыхание, корригирующие оздоровительные упражнения с палками, упражнения без предмета (методическая разработка), с мячом, обручем, упражнения, укрепляющие свод стопы, которые направлены на формирование осанки и профилактику плоскостопия. Помимо общеразвивающих упражнений включены танцевальные элементы, упражнения в равновесии.</p> <p>Важное значение имеют сюжетно-игровые занятия, физкультминутки (для снятия усталости и развития воображения), пальчиковая гимнастика и гимнастика для глаз, обеспечивающие разностороннее воздействие на организм дошкольника, сопровождающиеся положительными эмоциями.</p> <p>Особое место отводится диагностике физической подготовленности детей. Заранее готовится диагностическая карта оценки движений (количественной и качественной). Результаты, зафиксированные в картах, анализируются и сопоставляются с ориентировочными показателями для данного возраста. Контрольно-двигательные задания могут предлагаться детям в игровой и соревновательной формах.</p>
<p>Оценочные материалы</p>	<p style="text-align: center;"><b>Аттестация учащихся</b></p> <p><b>Входящая диагностика</b>  <b>Цель:</b> определение физического уровня подготовленности учащихся.  <b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определить двигательные умения и навыки;</li> <li>• выявить навыки владения общеукрепляющими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Срок проведения:</b> сентябрь.  <b>Форма проведения:</b> контрольное занятие.  <b>Вопросы для опроса по теоретической части:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Для чего необходимо делать зарядку?</li> <li>• Какие виды гимнастики вы знаете?</li> <li>• Какие игры вы знаете?</li> <li>• Какие вы знаете игры с мячом?</li> <li>• Для чего нам нужны упражнения?</li> </ul> <p><b>Критерии оценки:</b>  <i>Высокий уровень</i> – 5 ответов.  <i>Средний уровень</i> – 3 ответа.  <i>Низкий уровень</i> – 1 ответ.</p> <p><b>Задания для практической части</b>  В начале учебного года проводится диагностика показателей физического развития группы.  <i>Тест силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.</i>  Ребёнок ложится на спину (на пол), руки вдоль туловища, ноги подняты до угла 45 градусов (включается секундомер). Если начинается тремор, секундомер выключается.  Норма 5-7 лет – 10 секунд,  <i>Тест для определения силовой выносливости мышц спины.</i>  Ребёнок ложится на живот, руки на поясе, прогиб назад, включается секундомер.</p>



Норма 5-7 лет-15 секунд

### Итоговая аттестация

**Цель:** выявить уровня усвоения учащимися программного материала за весь период обучения, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи:**

- определить степень усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами за год обучения;
- выявить уровень усвоения теоретических знаний;
- определить уровень физического развития;
- проанализировать полноту реализации программы обучения.

**Срок проведения:** май.

**Форма проведения:** контрольное занятие.

**Содержание**

**Теоретическая часть:**

- специальная терминология;
- специальные элементы лечебной гимнастики;
- правила исполнения основных корригирующих упражнений.

**Вопросы для опроса по теоретической части:**

1. Значение выполнения утренней зарядки, разминки?
2. Перечислите подвижные игры?
3. Объясните, какие дыхательные упражнения вы знаете?
4. Назовите виды дыхания?
5. Как укрепить свое здоровье?
6. Как стать гибким?
7. Сформулируйте ответ: зачем мы используем физкультминутки?
8. Как стать ловким?
9. Какие упражнения помогают иметь хорошее зрение?
10. Каким образом корригирующие упражнения влияют на выносливость мышц спины, живота.

**Критерии оценки:**

*Высокий уровень* – 8 ответов.

*Средний уровень* – 5 ответов.

*Низкий уровень* – 3 ответа.

**Практическая часть:**

- выполнение специальных упражнений оздоровительной гимнастики;
- выполнение физкультминуток;
- выполнение дыхательных упражнений.

**Критерии оценки:**

Высокий уровень – 8 ответов

Средний уровень - 5 ответов

Низкий уровень - 3 ответов

**Задания для практической части**



	<p>В конце учебного года проводится диагностика показателей физического развития группы.</p> <p><i>Тест силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.</i></p> <p>Ребёнок ложится на спину (на пол), руки вдоль туловища, ноги подняты до угла 45 градусов (включается секундомер). Если начинается тремор, секундомер выключается.</p> <p>Норма 5-7 лет – 15-20 секунд</p> <p><i>Тест для определения силовой выносливости мышц спины.</i></p> <p>Ребёнок ложится на живот, руки на поясе, прогиб назад, включается секундомер.</p> <p>Норма 5-7 лет – 20 секунд</p>
Список литературы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Волков, М.В.</b> Детская ортопедия / М.В. Волков. – М.: Мир, 1980. – 280 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>2. Детская спортивная медицина / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. – М.: Медицина, 1980. – 439 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>3. <b>Лепорский, А.А.</b> Лечебная физическая культура при болезнях сердечно сосудистой системы / А.А. Лепорский. – М.: Медгиз, 1958. – 175 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>4. <b>Лепорский, А.А.</b> Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / А.А. Лепорский. – М.: Медгиз, 1955. – 164 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>5. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / под ред. С.М. Иванова. – М.: Медицина, 1975. – 318 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>6. Лечебная физическая культура: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ.ред. В.Е. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 367 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>7. <b>Останко, Л.В.</b> 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша / Л.В. Останко. – СПб.: Литера, 2010. – 30 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>8. <b>Соколова, Н.Г.</b> Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н.Г. Соколова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 445 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>9. Справочник по детской лечебной физкультуре / под ред. М.И. Фонарёва. – Л.: Медицина, 1983. – 360 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>10. <b>Страковская, В.Л.</b> Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей / В.Л. Страковская. – М.: Медицина, 1978. – 238 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>11. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под общ.ред. В.К. Добровольского. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с. – Текст: непосредственный.</li> <li>12. Частные методики лечебной физической культуры / под ред. Д.А. Винокурова. – М.: Медицина, 1970. – 176 с. – Текст: непосредственный.</li> </ol>



Идентификатор документа а6е7f672-d546-4d1c-a831-57d479543191



## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:



Владелец сертификата: организация, сотрудник

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КУРГАНА "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №53  
ИМЕНИ А.А. ШАРАБОРИНА"  
Макарова Наталья Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ  
ДИРЕКТОРА

Сертификат: серийный номер, период действия

1B1771859E043A7ECAC86CB4CDD498C5  
с 28.07.2022 13:00 по 21.10.2023 13:00 GMT+03:00

Дата и время подписания

09.11.2022 13:17 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа