

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1
от «28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6
Н.П. Грецкая
Приказ № 22 -усо от 01.09.2017



ПРОГРАММА ПО «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

для детей в возрасте от 5 до 8 лет
срок реализации: 3 года

Составители программы:
Директор: Грецкая Надежда Петровна
Инструкторы-методисты: Симонова
Екатерина Андреевна,
Лихоносова
Виктория Анатольевна.

г. Ростов-на-Дону
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание разделов программы	7
3. Описание личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы	10
4. Материально – техническое обеспечение учебного процесса.....	14
5. Список литературы	16

Пояснительная записка

Программа «Оздоровительная гимнастика для детей» реализует физкультурно-спортивную направленность. Учебная программа рассчитана на 3 академических часа в неделю. Расчитана на 3 года. Занятия проводятся в неурочное время 2 дня в неделю по 1.5 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках. Программа дополняет федеральный государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс- факторов. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, элементов йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Современной российскому дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социо- культурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика для детей» является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу — не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников и детей дошкольного возраста – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности дошкольников и школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности. В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы.

Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход.

Задачи программы:

Образовательные: ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; обучать

диафрагмально-релаксационному дыханию; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. Формировать элементарные знания о физической культуре.

Развивающие: развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные: прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные: улучшать функциональное состояние организма; повышать физическую и умственную работоспособность; способствовать снижению заболеваемости.

Особенностями программы являются: - направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки). Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, йоги. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования). Программа ОФП (раздел – оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста с элементами подвижных игр), рассчитана для детей 5-8 лет. ОФП и спортивные игры, а также йога включают упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации, гибкости, концентрации внимания. В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче. Позы йоги - асаны, хорошо подходят для детей, не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли,

чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Занятия по формированию правильной осанки и закаливанию организма; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, физическим развитием и физической подготовленностью. Особенно, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. На занятиях детской йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии. Задача тренера-преподавателя – направить детскую энергию на созидание, на укрепление здоровья, следования здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Календарно–тематический план

«Оздоровительная гимнастика для детей» МБУ ДО ДЮСШ №6

на 2017-2018 учебный год

Сентябрь 2017 года

№	Содержание занятий
1 и 2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в "Оздоровительную гимнастику" Упражнения на осанку «Выпрямляйка»
3	Организационная работа с учащимися . Теоретическая часть Гимнастика для глаз.
4	ОФП, обучение легкоатлетическим видам: беговые и прыжковые
5 и 6	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика
7 и 8	ОФП- прыжковые упражнения
9	Оздоровительная гимнастика с элементами йоги.

	Итого: 13 часов
--	-----------------

Октябрь 2017 года

№	Содержание занятий
10	ОФП. Развитие силы. Упражнения на расслабление.
11	Развитие гибкости и пластики (Топ-топ,)
12	Кросс. Изучение низкого старта, броски и ловля мяча. Теоретическая часть в спорт играх
13	Кросс. Упражнения на расслабление
14	Весёлые старты с предметами
15	Асаны для дыхания. Работа с гимнастическими предметами
16	Обучение элементам спортивных игр
17 и 18	Комплекс упр. по дыхательной гимнастике(психофизические свойства). Топ-топ, работа с большими мячами
	Итого: 14 часов

Ноябрь 2017 года

№	Содержание занятий
19	Кросс, развитие прыгучести .
20	Работа с гимнастической скамьёй. Дыхательная гимнастика
21	Специальная физическая подготовка
22	Игровой урок, направленный на укрепление мышц стопы и голени. Гимнастика для глаз. Подвижные игры
23	Специальная физическая подготовка
24	Подвижные игры и элементы гимнастики, включая предметы маты, мячи
25	Специальная физическая подготовка
26	Обучение опорным прыжкам, элементы борьбы, работа с гимнастической скамьёй. Элементы акробатики. Развитие гибкости
	Итого: 12 часов

Декабрь 2017 года

№	Содержание занятий
27	Комплекс упражнений на растяжку, развитие пластики,(игровой стретчинг) работа с предметами. Подвижные игры
28	Лазанья и перелазанья. Работа , на перекладине.
29	Специальная физическая подготовка . Подвижные игры.
30	Школа спины. Упражнения на борцовском ковре (само страховка)

31	Специальная физическая подготовка
32	Дыхательная гимнастика. П/игры и спортивные игры
33	Новогодние весёлые старты. Зимние забавы
34	Специальная физическая подготовка
	Итого: 12 часов

Январь 2018

№	Содержание занятий
35	Кросс, развитие прыгучести .
36	Работа с гимнастической скамьёй. Дыхательная гимнастика
37	Специальная физическая подготовка
38	Игровой урок, направленный на укрепление мышц стопы и голени. Гимнастика для глаз. Подвижные игры
39	Специальная физическая подготовка
40	Подвижные игры и элементы гимнастики, включая предметы маты, мячи
	Итого: 9 часов

Февраль 2018

№	Содержание занятий
41	ОФП. Подвижные игры и элементы гимнастики.
42	Беговые упражнения. Работа с мячами
43	Строевые упражнения (повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две). Стойка игрока, работа в парах, работа в команде
44	Выпрямляй-ка, упражнения на осанку.
45	ОФП. Упражнения с мячами в команде.
46	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.
47	Пальчиковая и дыхательная гимнастика, работа в парах.
	Итого: 10,5 часов

Март 2018

№	Содержание занятий
48	Развитие силы. Развитие гибкости
49	Прыжковая работа, СФУ на борцовском ковре. Упражнения на осанку.
50	Развитие двигательных способностей: выносливость, быстрота. Игры с мячами. Пилатес
51	Спортивные игры. Специальные физические упражнения.
52	Круговая тренировка
53	Развитие силы и быстроты. Игры с мячами и бегом
54	Упражнения на равновесие. Суставная гимнастика

55	Весёлые старты
	Итого: 12,5 часов

Апрель 2018

№	Содержание занятий
56	Путешествие в страну здоровья
57	Беговые упр. Спортивные игры(футбол, волейбол)
58	Круговая тренировка(развитие выносливости)
59	Специальные физические упражнения.
60	Развитие двигательных способностей: выносливость, быстрота. Игры с мячами. Пилатес
61	Развитие скорости посредством футбола. Прыжковые упражнения Упражнение на гимнастической лестнице
62	Работа в парах, воспитание выносливости
	Итого: 11 часов

Май 2018

№	Содержание занятий
63	ОФП и СФП.
64	Легкоатлетическая эстафета
65	Развитие координации. Акробатические элементы
66	Развитие выносливости
67	Развитие скоростно-силовых качеств. П/ игры
68	Развитие скоростно-силовых качеств. П/ игры
69	Заключительная эстафета. Здравствуй лето!
	Итого: 11 часов

Содержание разделов программы

ОФП (для развития физических качеств)

1. Упражнения на развитие мышц шеи круговые вращения головой - наклоны головы вперед - назад с отягощениями наклоны головы в стороны с отягощениями

2. Упражнения на развитие мышцы плечевого пояса всевозможные виды жимов сгибание рук (в упоре) с отягощениями разгибание рук (трицепс) сведения прямых рук с отягощениями разведения прямых рук с отягощениями отжимания и подтягивания

3. Упражнения на развитие мышц живота - сгибание туловища (с отягощением)

4. Упражнения на развитие мышц груди жим гантели от груди (лежа) верхний жим гантели от груди и нижний жим гантели от груди - сведения прямых рук с отягощениями лежа

5. Упражнения на развитие мышц спины - разгибание туловища в упоре лежа сгибание и разгибание туловища с отягощениями стоя наклоны в стороны с отягощениями стоя -подтягивания за голову (широкий хват)

6. Упражнения на развитие мышц ног приседания с отягощениями выпрямления ног с отягощениями

7. Легкая атлетика: Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и меткость⁹ в цель). Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом перешагивание) Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук; высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. Прыжки: на месте (на обеих и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину и высоту с места; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее; в высоту с прямого разбега и способом "перешагивание"; в длину с разбега, согнув ноги. Броски большого мяча: на дальность обеими руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча: на дальность способом "из-за головы", стоя на месте и "из-за головы через плечо" с разбега.

7 Йога Олимпик Развитие физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп. Урок проходит в игровой форме. Выпрямляй-ка Упражнения и игровые задания, направленные на профилактику нарушений осанки. Топ – Топ Игровой урок для детей, направленный на укрепление мышц стопы и голени с использованием специального оборудования (профилактика плоскостопия)

Фитбол Весёлый и динамичный урок с использованием специальных мячей большого диаметра. Развивает координацию движений, оказывает положительное влияние на позвоночник. Йога Оздоровительная гимнастика с элементами йоги. Это радость открытия собственных возможностей. Развивает гибкость и пластику. Б.В.С. (Быстрее, Выше, Сильнее)

Групповое занятие, направленное на укрепление основных мышечных групп с использованием гантелей, амортизаторов, тренажеров. Школа спины Силовой класс для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку (мышцы спины, брюшного пресса).

Подвижные игры Игровые задания, подвижные игры малой и средней подвижности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие Игры на внимание: «ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ», «ЦАПЛЯ-ЛЯГУШКА», «ШТАНДР» и другие;

Игры с элементами ОРУ: «СОВУШКА», «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ-РАЗ» и др.

Игры с прыжками, с бегом: «БОЙ ПЕТУХОВ», «САЛКИ», «ПОЙМАЙ ЛЯГУШКУ», «ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ» и многие др.

Игры с мячами: «ПИОНЕРБОЛ», «ПЕРЕСТРЕЛКА», «СНЕЖКИ», «ДОСТАНЬ МЯЧ» и др.

Подвижные игры с основами спортивных игр на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений; задания на координацию движений типа "Веселые задачи", с включением (напряжением) и выключением (расслаблением) звеньев тела; "Змейка", "Иголка и нитка", "Пройди бесшумно".

На материале легкой атлетики: "Два мороза", "Пятнашки", "Не попади в болото".

На материале лыжной подготовки: "Салки на марше", "На буксире", "финские санки".

На материале спортивных игр. Футбол: удар внутренней стороной стопы ("щечкой") по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения.

Спортивные игры. Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Гимнастика. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Гимнастика с основами акробатики:

Акробатическая комбинация, (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Упражнения на низкой и средней скамье (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на гимнастической скамье : наскоки и соскоки. Упражнения смешанные висы и упоры; соскоки с поворотами, работа с малым батутотом. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью); из упора присев перекаты назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; "мост" из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: "мост" из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки, прыжком в упор присев;

Соревнования: участие во внутри школьных соревнованиях « Весёлые старты».

Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного курса «Оздоровительная гимнастика для детей»

Результаты освоения содержания «Оздоровительная гимнастика для детей» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения . Выполняют контрольные нормативы данные в таблице. Результаты освоения программного материала по «Оздоровительной гимнастике для детей» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания «Оздоровительная гимнастика для детей», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при

принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты нацелены на подготовку учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО. Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Оздоровительная гимнастика». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: - знание основных направлений развития физической культуры, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах. - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры: - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; В области физической культуры: - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Оздоровительная гимнастика для детей». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о

соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Оценка результатов деятельности учащихся: - Внимательность - Мышление - Аккуратность - умение работать в парах - умение работать самостоятельно - умение работать в команде -

развитие скоростно- силовых двигательных качеств - развитие быстроты - развитие общей выносливости - развитие гибкости - уметь пользоваться приёмами самоконтроля - знать правила закаливания Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры); методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование). Материально-техническое обеспечение учебного процесса: оснащение спортивного зала; учебно-методическая литература; наглядные пособия на электронных носителях. спортивный инвентарь: спортзал, спортплощадки, обручи, гимнастические маты, мячи для метания, набивные мячи, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, гимнастические палки, гимнастические снаряды, гимнастические скамьи и стенки, а так же музыкальное сопровождение.

Список литературы

1. Абрамов М.С. Аэробика и мы. - Т.: Медицина.,
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М., 1985
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. - М.: Просвещение, 1986.
5. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А.. Аэробные упражнения. М.: Ф и С. , 1988.
6. Лари Чинчила Йога для детей 2005
- 7.Е.Н. Литвинов, Лях, М.Я. Виленский, Б. И. Туркунов Физическое воспитание учащихся М.: Просвещение 1996
- 8.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физкультуры. - М.: Ф и С., 1991.
- 9.Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. - М.: ФиС, 1990,
- 10.Похлебин В.П. Уроки здоровья. Книга для учителя. Из опыта работы. - М.: Просвещение. 1992.
11. Элис Кристенсен Целебная Йога 2004г Москва .