

Управление образования администрация Верхнебуреинского  
муниципального района Хабаровского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 1  
06.09.24 г.

Утверждаю  
Директор ЦРТДиЮ  
Керн И.Ю.  
Приказ № 104 от 09.09.2024 г.  
МП



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Оздоровительная гимнастика»  
объединения «Оздоровительная гимнастика»  
физкультурно-спортивной направленности**  
Стартовый уровень  
Возраст детей: 7-11 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Зырянова М. В.,  
педагог дополнительного  
образования

п. Чегдомын, 2024 г.

## Пояснительная записка

Сохранение здоровья детей – одна из главных задач современного общества. В настоящее время в нашей стране неуклонно растет число детей, имеющих различные заболевания, в том числе опорно-двигательного аппарата.

**Актуальность.** Проблема здоровья подрастающего поколения в Хабаровском крае давно остается актуальной. Согласно медицинской статистике, более 85% детей в Верхнебуреинском районе рождаются с различными отклонениями в состоянии здоровья. В школьном возрасте около 20% детей имеют хронические заболевания внутренних органов, 35-67% детей разных возрастных групп имеют нарушение осанки.

Нарушение осанки является одним из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата детей, характеризуется нестойким отклонением позвоночника от нормального положения. Это заболевание возникает в результате слабо развитых мышц туловища, проявляется нарушением физиологических изгибов позвоночника. Возникновению и развитию этого дефекта способствует длительное проведение времени в сидячем положении, позвоночник в это время перегружен. Дети с нарушением осанки обычно часто жалуются на боли в спине, головные боли, ухудшение зрения. Они зачастую вялы, быстро утомляются, апатичны, страдают плохой памятью, подвержены простудным заболеваниям.

В связи с многолетней проблемой ухудшения здоровья детей и ростом заболеваний опорно-двигательного аппарата возникла необходимость разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная гимнастика». Данная программа отвечает социальным запросам общества, так как направлена на улучшение состояния здоровья подрастающего поколения. Содержание программы соответствует следующим нормативно-правовым документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ЦРТДиЮ.

Данная программа является авторской, имеется сертификат. Статус «Авторская программа» присвоен решением краевого экспертного совета по дополнительным общеразвивающим программам краевым государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Хабаровский краевой центр творчества детей и юношества» от 15.05.2017 г. № 5.

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, является основным документом при организации проведения учебных занятий и воспитательных мероприятий в учреждении дополнительного образования.

Данная программа отличается от существующих программ тем, что предусматривает не только комплексный подход к оздоровлению детей, их развитию и воспитанию, она направлена на формирование навыка правильной осанки. Еще одной отличительной особенностью данной программы является высокая плотность занятий и индивидуальная дозировка физической нагрузки для каждого обучающегося. Физические упражнения на занятиях выполняются последовательно одно за другим, без перерыва. Отдых между сериями двигательных действий обеспечивается дыхательными упражнениями. Такая организация занятий обеспечивает достаточный объем физической нагрузки и в то же время позволяет избежать переутомления. Нарушение осанки отрицательно влияет на работу дыхательной системы, поэтому использование дыхательной и «звуковой гимнастики» на занятиях также является особенностью оздоровительного процесса, предусмотренного данной программой. Выполнение на занятиях дыхательных упражнений предупреждает возникновение простудных заболеваний, которым подвержено большинство детей нашего района.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что ее содержание направлено на общее развитие ребенка, способствует привитию привычек здорового образа жизни. В своей реализации программа ориентируется на занятия физическими упражнениями, которые содействуют развитию физических качеств, воспитанию силы воли, целеустремленности и коммуникативных качеств.

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная гимнастика» разработана с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся.

#### **Объем программы и режим работы**

период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	2	4ч	36	144ч
2 год обучения	2 часа	3	6ч	36	216ч
Итого					360 ч

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся группами по 12 человек. Занятия проводятся по расписанию через 1-2 дня, в соответствии с принципами регулярности и систематичности. Для достижения эффективности дети повторяют изученные упражнения и двигательные задания дома.

**Адресат программы:** дети 7-11 лет. На занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям, с отметкой о прохождении ЭКГ. Группы формируются с учетом возраста, состояния физического здоровья и пожелания родителей.

**Цель программы:** развитие личности ребенка и общее укрепление здоровья детей средствами оздоровительной гимнастики.

**Задачи:**

1. Обучать общеразвивающим, специальным упражнениям, играм, направленным на укрепление мышц спины, живота и созданию «мышечного корсета»;
2. Способствовать формированию теоретических знаний о физической культуре, гигиене, рациональном питании; обучать приемам первой медицинской само- и взаимопомощи;
3. Развивать коммуникативные качества, интерес к двигательной активности;
4. Воспитывать общую культуру, аккуратность.

**Учебно-тематический план**  
**1 год обучения**  
**Физкультурно-оздоровительный этап**

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Правила техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
2.1.	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	2	2	
2.2.	Культура общения	2	1	1
2.3.	Правильное питание-залог здоровья	3	3	
2.4.	Гигиена тела, одежды. Гигиенические требования к помещениям	2	2	
2.6.	Правила ортопедического режима	2	2	
2.7.	Контроль и самоконтроль за правильной осанкой	1	1	
<b>3.</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.1.	Аптечка первой помощи	2	1	1
3.2.	Первая помощь при порезах и ссадинах	2	1	1
3.3.	Первая помощь при обмороке, обморожениях, солнечном ударе	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>
4.1.	Упражнения в ходьбе	4	1	3
4.2.	Упражнения в беге	4	1	3
4.3.	Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук	4	1	3
4.4.	Упражнения для мышц туловища	6	1	5
4.5.	Упражнения для ног	4	1	3
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>44</b>
5.1.	Формирование навыка правильной осанки	10	1	9
5.2.	Комплексы специальных упражнений на формирование навыка правильной осанки	30	4	26
5.3.	Корректирующие двигательные задания и игры	10	1	9
<b>6.</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

6.1.	Брюшное (диафрагмальное дыхание)	2	1	1
6.2.	Грудное (реберное) дыхание	2	1	1
6.3.	Упражнения дыхательной гимнастики	2	1	1
6.4.	Элементы звуковой гимнастики	2	1	1
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
7.1.	Игры малой степени интенсивности	10	1	9
7.2.	Игры средней степени интенсивности	10	1	9
7.3.	Игры высокой степени интенсивности	10	1	9
<b>8.</b>	<b>Физкультурно-массовая работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
8.1.	Физкультурные праздники и мероприятия о ЗОЖ	6	2	4
8.2	Дни здоровья	6		6
<b>9.</b>	<b>Проведение контроля</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>144 ч.</b>	<b>35ч.</b>	<b>109ч.</b>

## Содержание деятельности 1-го года обучения

### Раздел 1. Правила техники безопасности (2 часа)

Обучение технике безопасности на занятиях, правилам пожарной безопасности. Правила подбора инвентаря по возрасту и росту детей. Правила раздачи, сбора и хранения инвентаря.

### Раздел 2. Основы теоретических знаний (11 часов)

*2.1. Влияние физических упражнений на здоровье человека.* Физическая культура - одна из составляющих системы здорового образа жизни человека. Роль физических упражнений в укреплении здоровья. Воздействие физических упражнений на осанку. Контроль и самоконтроль за выполнением упражнений.

*2.2. Культура общения.* Вежливые слова – обязательное условие для культурного общения. Интонация, ее роль в разговоре. Толерантность в общении с детьми и взрослыми. Зачем и как просить прощение.

*2.3. Правильное питание – залог здоровья.* Полезные и вредные продукты. Питательные свойства молочных продуктов. Режим питания. Культура питания.

*2.4. Гигиена тела и одежды.* Правила ухода за телом. Какими должны быть спортивная, школьная и домашняя одежда. Эстетический вид. Как выглядеть опрятным и аккуратным.

*2.5. Гигиенические требования к помещениям.* Чистота помещений режим проветривания. Роль влажной уборки и польза свежего воздуха для сохранения здоровья.

*2.6. Правила ортопедического режима.* Соблюдение правильного положения тела при чтении, работе за компьютером. Требование к обуви, школьным портфелям. Жесткая постель – одно из условий для формирования правильной осанки.

*2.7. Контроль и самоконтроль за правильной осанкой.* Самодисциплина за осанкой в течение дня. Правила и способы самоконтроля.

### Раздел 3. Основы медицинских знаний (6 часов)

Аптечка первой помощи. Правила этики во время оказания первой медицинской помощи. Дети получают знания о правилах само- и взаимопомощи при ранах, обмороке, солнечном и тепловом ударе, обморожениях.

### Раздел 4. Общая физическая подготовка (22 часа)

4.1. *Упражнения в ходьбе.* Ходьба сочетается со следующими заданиями: на носочках, на пятках, пережат с пятки на носок, с высоким поднятием колена, в полуприседе, на корточках, с различными движениями рук (вперед, в стороны, вверх, кисти рук - к плечам, сомкнув кисти рук перед грудью).

4.2. *Упражнения в беге.* В процессе бега выполняются задания: бег приставными шагами правым и левым боком, семенящий бег, бег спиной вперед, с захлестом голени, с высоким поднятием бедра; чередование бега в быстром и медленном темпе.

4.3. *Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук.* Выполняются упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, боку, животе. Круговые движения, махи, отведения, повороты, рывки, вращения.

4.4. *Упражнения для мышц туловища.* В исходных положениях стоя, сидя выполняются наклоны, повороты. Лежа на спине, животе, боку - упражнения на силовую выносливость мышц.

4.5. *Упражнения для ног.* Выполняются в разных исходных положениях: приседания, махи, прыжки. Включаются упражнения для профилактики плоскостопия.

### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (50 часов)**

Раздел программы, предусматривающий решение задачи – формирование навыка правильной осанки.

5.1. *Формирование навыка правильной осанки.* Упражнения в положении сидя на скамейке и стоя у стены, ходьба с мешочками на голове. Проводится само- и взаимоконтроль.

5.2. *Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.* Включаются комплексы из положений стоя, лежа на животе и на спине, на боку, в колено-локтевом и колено-кистевом положениях. Большинство упражнений выполняется из исходного положения «лежа на животе».

5.3. *Корректирующие двигательные задания и игры.* Двигательные задания дети выполняют микрогруппами по 4-5 человек. Задания и игры на закрепление навыка правильной осанки: встать к стене, пройти, наклониться, встать снова к стене, проверить себя. Используются игры, в которых изображаются фигуры, имитируются движения различных животных: кошки, лисы и т.д.

### **Раздел 6. Дыхательные упражнения (8 часов)**

Проводятся в разных исходных положениях. Используют разные типы дыхания: грудное (реберное), брюшное (диафрагмальное). Упражнения дыхательной гимнастики и элементы звуковой гимнастики.

### **Раздел 7. Подвижные игры (30 часов)**

Игры - обязательный элемент каждого занятия. Используются игры малой, средней, высокой степени интенсивности. Перед началом игры объясняются правила и цель. Игра начинается после того, как педагог убедится, что игра понятна всем.

7.1. *Игры малой степени интенсивности.* Используются для отдыха детей, снятия мышечного напряжения, приведения в норму работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. («Тише едешь, дальше будешь», «Колечко» и т.д.).

7.2. *Игры средней степени интенсивности.* Происходит чередование различных движений (бег, прыжки, лазание, преодоление препятствий) и пауз для отдыха («Заяц без дома», «Гуси-лебеди», «Совушка», «Птица без гнезда» и т.д.).

7.3. *Игры высокой степени интенсивности.* В играх используется бег от водящего, задания на овладение мячом («Акула», «Салки», «Охотники и утки» и т.д.).

### **Раздел 8. Физкультурно- массовая работа (12 часов)**

8.1. *Физкультурные праздники и мероприятия о ЗОЖ.* Физкультурные праздники проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале: игры, эстафеты с различными предметами. Они повышают эмоциональный настрой детей, прививают интерес физкультуре. В содержание мероприятий о ЗОЖ включаются ребусы, загадки, познавательные игры, интеллектуальные задания.

8.2. *Дни здоровья* проводятся на открытом воздухе в парке. С детьми проводятся игры и двигательные задания. Дети разгадывают загадки и кроссворды о физкультуре, спорте, отвечают на вопросы о ЗОЖ. В конце проводится чаепитие на поляне.

### **Раздел 9. Проведение контроля (3 часа)**

Проводятся тесты, определяющие уровень физической и теоретической подготовки обучающихся.

#### **Учебно-тематический план**

#### **2 год обучения**

#### **Коррекционно- оздоровительный этап**

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Правила техники безопасности</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
2.1.	Физкультура и здоровье	2	2	
2.2.	Общая культура и полезные привычки	2	2	
2.3.	Полезные и вредные продукты	6	6	
2.4.	Гигиена юного спортсмена	4	4	
2.5	Самоконтроль за правильной осанкой и походкой	4	2	2
<b>3.</b>	<b>Оказание первой медицинской само- и взаимопомощи</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
3.1.	Первая помощь при повреждениях	3	2	1
3.2.	Первая помощь при перегревании, обмороке, солнечном ударе, укусах насекомых	3	2	1
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>39</b>	<b>4</b>	<b>35</b>
4.1.	Упражнения для различных мышечных групп	30	3	27
4.4.	Самостоятельное составление и проведение детьми комплексов ОФП	9	1	8
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>80</b>	<b>7</b>	<b>73</b>
5.1.	Комплексы специальных упражнений на формирование навыка правильной осанки	55	5	50
5.3.	Корректирующие двигательные задания и игры	15	1	14
5.4.	Самостоятельное составление и проведение детьми комплексов упражнений	10	1	9
<b>6.</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>7.</b>	<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
<b>8.</b>	<b>Физкультурно-массовая работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>

8. 1.	Физкультурные праздники и мероприятия о ЗОЖ	6	2	4
8.2.	Дни здоровья	6		6
9.	<b>Проведение контроля</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>216ч.</b>	<b>39 ч.</b>	<b>177 ч.</b>

## Содержание деятельности

### 2 –го года обучения

#### Раздел 1. Правила техники безопасности (2 часа)

Обучение технике безопасности на занятиях и правилам пожарной безопасности. Правила подбора инвентаря по возрасту детей. Правила раздачи, сбора и хранения инвентаря.

#### Раздел 2. Основы теоретических знаний (18 часов)

*2.1. Физкультура и здоровье.* Занятия физкультурой – один из факторов здорового образа жизни (ЗОЖ). Физкультура и активный отдых – путь к здоровью и долголетию.

*2.2. Общая культура и полезные привычки.* Вежливость и правила этикета. Правила общественного поведения. Как воспитывать полезные привычки, их роль в жизни человека.

*2.3. Полезные и вредные продукты.* Понятие о пользе и вреде продуктов, в том числе напитков. Почему нужно правильно питаться.

*2.4. Гигиена юного спортсмена.* Требования к спортивной одежде, обуви. Чистота помещений и свежий воздух – условие для сохранения здоровья.

*2.5. Самоконтроль за правильной осанкой и походкой.* Как проводить самоконтроль. Почему постоянно нужно следить за положением тела.

#### Раздел 3. Оказание первой медицинской само- и взаимопомощи(6часов)

*3.1. Первая помощь при ранах и повреждениях.* Порядок оказания помощи: остановка кровотечения, промывание раны от грязи, обработка от микробов, бинтование, при необходимости - шинирование.

*3.2. Первая помощь при перегревании, обмороке, солнечном ударе, укусах насекомых.* Правильное положение пострадавшего вовремя оказания первой помощи, порядок оказания первой помощи. Правила транспортировки пострадавших.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка (39 часов)

*4.1. Упражнения для различных мышечных групп.* Упражнения на мышцы шеи, плечевого пояса, рук, живота, спины, боковой поверхности туловища и ног. Проводятся общеразвивающие упражнения для разных групп мышц в качестве разминки и формирования общей физической подготовленности.

*4.4. Самостоятельное составление и проведение детьми комплексов ОФП.*

Дети составляют дома комплексы ОФП и демонстрируют по желанию на занятии, сопровождая показ речевой инструкцией. Педагог при необходимости помогает.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка (80 часов)

*5.1. Комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки.* Выполняются упражнения из исходных положений стоя, лежа на животе и на спине, стоя на коленях, сидя на полу. Большинство упражнений выполняется в исходном положении «лежа на животе». Выполнять прогибы, наклоны назад, смыкание лопаток, удержание приподнятых от пола рук и плечевого пояса.

*5.2. Корректирующие двигательные задания и игры.* Двигательные задания дети выполняют микрогруппами по 4-5 человек. Задания на закрепление навыка правильной осанки: ходьба, приседания с мешочками на голове; игры на сохранение положения правильной осанки.

Обязательным моментом этих заданий является регулярный самоконтроль правильной осанки (у стены без плинтуса).

### **Раздел 6. Дыхательные упражнения (12 часов)**

Проводятся в различных исходных положениях. Используют разные типы дыхания: грудное (реберное), брюшное (диафрагмальное). Выполнять дыхательные упражнения следует между сериями физических упражнений.

### **Раздел 7. Подвижные игры и элементы спортивных игр (44 часа)**

Используются игры разной степени подвижности: малой, средней, высокой. Игры проводятся с различными предметами (обручами, скакалками, мячами) и без них. Изучаются броски по баскетбольному кольцу, способы ведения, передачи мяча из разных положений.

### **Раздел 8. Физкультурно - массовая работа (12 часов)**

8.1. Проводятся физкультурные праздники и мероприятия о ЗОЖ. Физкультурные праздники проводятся на свежем воздухе и в спортзале. Они повышают интерес к занятиям лечебной физкультурой. Мероприятия о ЗОЖ проводятся в помещении, сопровождаются презентациями, видеороликами, включаются задания о ЗОЖ: игры, кроссворды, ребусы, викторины и загадки.

8.2. Дни здоровья проводятся на открытом воздухе в парке. С детьми проводятся игры, теоретические и двигательные задания. В конце проводится чаепитие на поляне.

### **Раздел 9. Итоговый контроль (3 часа)**

Проводятся тесты, определяющие уровень физической подготовленности обучающихся.

## **Планируемые результаты реализации программы**

<b><i>В конце первого года обучения</i></b>	<b><i>В конце второго года обучения</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся знают соблюдают технику безопасности на занятиях;</li> <li>умеют выполнять упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами, корригирующие двигательные задания и игры на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения;</li> <li>- знают и умеют выполнять правила игр;</li> <li>- имеют представления о гигиене, правильном питании, правилах ортопедического режима;</li> <li>- имеют первоначальные знания о первой медицинской помощи при обмороке, обморожениях, солнечном ударе, умеют оказать помощь при порезах и ссадинах.</li> <li>имеют понятия об общей культуре, умеют соблюдать дисциплину вовремя, до и после занятий, выполнять требования педагога.</li> <li>- приобретут навыки бесконфликтного взаимодействия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>учащиеся знают, понимают и соблюдают технику безопасности на занятиях;</li> <li>-умеют выполнять и демонстрировать различные виды ходьбы и бега,</li> <li>корригирующие двигательные задания, дыхательные упражнений, осуществлять само- и взаимоконтроль за осанкой, за техникой выполнения упражнений и заданий, анализировать свои действия и других детей;</li> <li>имеют знания о пользе физкультуры, гигиене тела, одежды и помещений, полезных и вредных продуктах</li> <li>- могут объяснять правила игр и самостоятельно их проводить;</li> <li>- понимают значение и умеют выполнять правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях, обмороке, перегревании, солнечном ударе, укусах насекомых;</li> <li>- знают и применяют в речи вежливые слова, оказывают уважительное отношение к другим детям, имеют навыки коммуникативного общения,</li> </ul>

	<p>соблюдают дисциплину. - приобретут навыки бесконфликтного взаимодействия</p>
--	---

### Условия реализации программы

Для успешной реализации программы является наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.
Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Помещение</u>: зал ЛФК и спортивный зал.</li> <li>2. <u>Спортивный инвентарь и оборудование</u>: скакалки, обручи, мячи различной величины и массы, мешочки с песком (размером 12x18 см), гимнастические палки, фитболы; скамейки, шведская стенка.</li> <li>3. <u>ТСО</u>: мультимедийное оборудование, музыкальный центр.</li> </ol>
Методические и дидактические материалы	<p><u>Методические разработки:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях ЛФК.</li> <li>2. Тесты итоговой диагностики.</li> <li>3. Комплексы общеразвивающих упражнений.</li> <li>4. Комплексы специальных упражнений на формирование правильной осанки.</li> <li>5. Корректирующие игры.</li> <li>6. Дыхательные упражнения.</li> <li>7. Карточки с двигательными заданиями.</li> </ol> <p><u>2. Видеофильмы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Подбор и использование инвентаря».</li> <li>2. «Первая медицинская помощь при травмах».</li> </ol> <p><u>3. Литература и Интернет-источники для педагога и обучающихся.</u></p>

Программа «Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки» не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Данная программа не содержит сложных и травмоопасных упражнений, двигательных заданий и игр, при выполнении которых может возникнуть риск для здоровья и безопасности обучающихся.

### Формы контроля

- итоговый контроль в начале и в конце каждого учебного года (уровень физической подготовленности оценивается на зачетных занятиях методом тестирования; теоретические знания проверяются на собеседованиях, викторинах, играх, практикумах; личностные качества – методом наблюдения)
- открытые занятия и участие в мероприятиях;
- педагогическое наблюдение.

### Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы необходимые для оценки усвоения образовательной программы представлены тестовыми заданиями, по которым проводится проверка уровня физической подготовленности. Проверка усвоения теоретического материала проверяется на собеседовании, викторинах, играх, практикумах. Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

### Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе проводятся в форме учебных занятий, игровых занятий, познавательных бесед, викторин, практикумов.

Для организации занятий по данной программе требуются: инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях, тесты итоговой диагностики, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы специальных упражнений на формирование правильной осанки, картотека корригирующих и подвижных игр, карточки с двигательными заданиями.

### Календарный учебный график 1 года обучения

месяц	сентябрь					октябрь						
Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Название разделов												
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b>												
<i>Физкультура и здоровье</i>	+							+				
<i>Гигиена юного спортсмена</i>		+										
<i>Контроль и самоконтроль за правильной осанкой</i>	+											+
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b>												
<i>Содержимое аптечки, первая помощь пострадавшему</i>			+									
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>												
<i>Строевые упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Виды ходьбы и бега</i>			+									
<i>Упражнения на выносливость</i>					+						+	+
<i>Упражнения на развитие силы</i>					+						+	+
<i>Упражнения на разв. быстроты</i>		+						+		+		
<i>Упражнения на развитие равновесия.</i> <i>Упражнения на разные группы мышц.</i>	+			+			+		+			+
<i>Упражнения на развитие ловкости.</i>		+						+		+		
<i>Упражнения на развитие гибкости.</i>			+			+		+		+		
<i>Упражнения на развитие координации</i>	+			+			+		+			+
<i>Лазание и перелазание</i>			+			+				+		
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>												
<i>Комплекс упражнений с фитболами</i>		+	+	+	+	+						
<i>Комплекс упражнений со скакалками</i>							+	+	+	+		
<i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</i>											+	+

Корректирующие двигательные задания и игры с предметами	+												
Дыхательные упражнения			+				+				+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воспитательная и физкультурно-массовая работа						+							
Контроль	+	+											

месяц	октябрь		ноябрь										декабрь
Номер занятия	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Название разделов													
Дата													
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> <i>Полезные и вредные продукты</i>			+	+	+	+							
<i>Контроль и самоконтроль за правильной осанкой</i>	+	+											
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b>													
<i>Первая помощь при порезах, ранах</i>									+	+			
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>													
<i>Строевые упражнения</i>	+	+				+			+				
<i>Виды ходьбы и бега</i>													
<i>Упражнения на выносливость</i>					+			+					
<i>Упражнения на силы</i>					+			+					
<i>Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на разные группы мышц.</i>	+			+					+				+
<i>Упражнения на разные группы мышц.</i>		+						+		+			
<i>Упражнения на разв. ловкости</i>	+			+					+				+
<i>Упражнения на разные группы мышц.</i>			+			+					+		
<i>Упражнения на развитие координации</i>		+						+		+			
<i>Лазание и перелазание</i>			+			+						+	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>													
<i>Комплекс упражнений с гантелями</i>				+	+	+	+	+					
<i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</i>	+	+	+										
<i>Комплекс упражнений с обручами</i>									+	+	+	+	
<i>Корректирующие двигательные задания и игры с предметами</i>				+									
<b>Дыхательные упражнения</b>			+			+							+
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>													

<b>Контроль</b>	+	+											
-----------------	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Номер занятия Название разделов	декабрь							январь				
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Дата												
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b>												
<i>Контроль и самоконтроль за правильной осанкой</i>												
<i>Общая культура и полезные привычки</i>	+	+				+				+		
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b> <i>Первая помощь при повреждениях</i>				+								
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> <i>Строевые упражнения</i>	+	+				+			+			
<i>Виды ходьбы и бега</i>			+				+				+	+
<i>Упражнения на выносливость</i>	+			+					+			+
<i>Упражнения на силы</i>	+			+					+			+
<i>Упражнения на развитие быстроты.</i>		+					+			+		
<i>Упражнения на развитие равновесия</i>					+			+				
<i>Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на разные группы мышц.</i>		+					+			+		
<i>Упражнения на развитие гибкости</i>			+						+			+
<i>Упражнения на развитие координации</i>					+			+				
<i>Лазание и перелазание</i>			+			+			+			+
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>												
<i>Комплекс упражнений со мячами</i>	+	+	+	+	+							
<i>Комплекс упражнений с футболами</i>											+	+
<i>Комплекс упражнений с мешочками с песком</i>							+	+	+	+		
<i>Корректирующие двигательные задания и игры с предметами</i>						+						
<b>Дыхательные упражнения</b>			+				+					
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		+	+									
<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>												
<b>Контроль</b>												

месяц	январь		февраль								март	
Номер занятия Название разделов	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48

Дата													
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> <i>Физкультура и здоровье</i>	+						+				+		
<i>Культура общения</i>		+											
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b> <i>Первая помощь при порезах садинах</i>													
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> <i>Строевые упражнения</i>	+	+					+			+			
<i>Виды ходьбы и бега</i>													
<i>Упражнения на выносливость</i>	+				+					+			+
<i>Упражнения на силы</i>	+				+					+			+
<i>Упражнения на развитие быстроты</i>		+						+			+		
<i>Упражнения на развитие равновесия</i>						+			+				
<i>Упражнения на развитие ловкости</i>		+						+			+		
<i>Упражнения на развитие гибкости.</i> <i>Упражнения на разные группы мышц</i>				+			+					+	
<i>Упражнения на развитие координации</i>						+			+				
<i>Лазание и перелазание</i>				+			+					+	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> <i>Комплекс упражнений с фитболами</i>	+	+	+	+									
<i>Комплекс упражнений со скакалками</i>								+	+	+	+		
<i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</i>												+	+
<i>Корректирующие двигательные задания и игры с предметами</i>						+	+						
<b>Дыхательные упражнения</b>				+								+	
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		+											
<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>													
<b>Контроль</b>													

месяц	март						апрель					
Номер занятия	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Название разделов												
Дата												
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> <i>Влияние физкультуры на здоровье</i>	+					+				+		
<i>Общая культура и полезные привычки</i>		+										
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b>												

<i>Первая помощь при обмороке</i>				+									
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>													
<i>Строевые упражнения</i>	+	+				+			+				
<i>Виды ходьбы и бега</i>													
<i>Упражнения на выносливость</i>	+			+					+				+
<i>Упражнения на силы</i>	+			+					+				+
<i>Упражнения на развитие быстроты</i>		+				+				+			
<i>Упражнения на развитие равновесия</i>					+			+					
<i>Упражнения на развитие ловкости</i>		+					+			+			
<i>Упражнения на развитие гибкости</i>			+			+						+	
<i>Упражнения на развитие координации. Упражнения на разные группы мышц.</i>					+			+					
<i>Лазание и перелазание</i>			+			+						+	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>													
<i>Комплекс упражнений с гантелями</i>				+	+	+	+	+					
<i>Комплекс упражнений с обручами</i>									+	+	+	+	
<i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками</i>	+	+	+										
<i>Корректирующие двигательные задания и игры с предметами</i>	+												
<b>Дыхательные упражнения</b>			+										
<b>Подвижные игры</b>		+											
<b>элементы спортивных игр</b>													
<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>					+								
<b>Контроль</b>													

месяц	апрель				май							
Номер занятия	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Название разделов												
Дата												
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b>	+					+				+		
<i>Полезные и вредные привычки</i>		+										
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b>												
<i>Первая помощь при солнечном ударе</i>				+								
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>												
<i>Строевые упражнения</i>	+	+				+			+			
<i>Виды ходьбы и бега.</i>												
<i>Упражнения на выносливость.</i>	+			+					+			+
<i>Упражнения на разные группы мышц.</i>												
<i>Упражнения на силы</i>	+			+					+			+
<i>Упражнения на развитие быстроты</i>		+					+			+		

Упражнения на развитие равновесия						+				+								
Упражнения на развитие ловкости		+								+				+				
Упражнения на развитие гибкости			+						+								+	
Упражнения на развитие координации						+							+					
Лазание и перелазание				+					+								+	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Комплекс упражнений со мячами	+	+	+	+	+	+												
Комплекс упражнений с мешочками с песком										+	+	+	+	+				
Корректирующие двигательные задания и игры с предметами	+																	
Дыхательные упражнения				+							+							
Подвижные игры и элементы спортивных игр			+															
Воспитательная и физкультурно-массовая работа							+											
<b>Контроль</b>																	+	+

### Календарный учебный график 2 года обучения

месяц	сентябрь									октябрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Номер занятия																		
Название разделов																		
Дата																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b>																		
<i>Физкультура и здоровье</i>	+										+							
<i>Гигиена юного спортсмена</i>		+							+						+			
<i>Контроль и самоконтроль за правильной осанкой</i>	+					+						+					+	
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b>																		
<i>Первая помощь при обмороке</i>				+	+													
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>																		
<i>Строевые упражнения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Виды ходьбы и бега</i>			+	+														
<i>Упражнения на выносливость</i>							+					+				+	+	
<i>Упражнения на развитие силы</i>							+					+				+	+	
<i>Упражнения на развитие быстроты</i>		+									+			+				
<i>Упражнения на развитие равновесия</i>	+				+					+			+				+	
<i>Упражнения на развитие ловкости</i>		+									+			+				
<i>Упражнения на развитие гибкости</i>				+		+		+			+			+				
<i>Упражнения на развитие координации</i>	+				+					+			+				+	
<i>Лазание и перелазание</i>				+		+		+	+					+				
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
<i>Комплекс упражнений с фитболами</i>		+	+	+	+	+	+	+										



месяц	декабрь												январь					
Номер занятия	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Название разделов																		
Дата																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b>																		
<i>Контроль и самоконтроль за правильной осанкой</i>																		
<i>Общая культура и полезные привычки</i>	+	+						+	+					+	+			
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b> <i>Первая помощь при повреждениях</i>																		
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> <i>Строевые упражнения</i>	+	+											+					
<i>Виды ходьбы и бега</i>				+	+					+	+						+	+
<i>Упражнения на выносливость</i>	+				+					+			+					+
<i>Упражнения на силы</i>	+				+					+			+					+
<i>Упражнения на развитие быстроты</i>		+				+				+				+				
<i>Упражнения на развитие равновесия</i>			+				+				+				+			
<i>Упражнения на развитие ловкости</i>		+				+				+				+				
<i>Упражнения на развитие гибкости</i>				+						+			+					+
<i>Упражнения на развитие координации</i>			+				+				+				+			
<i>Лазание и перелазание</i>				+				+					+					+
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
<i>Комплекс упражнений со мячами</i>	+	+	+	+	+	+	+											
<i>Комплекс упражнений с футболами</i>																	+	+
<i>Комплекс упражнений с мешочками с песком</i>										+	+	+	+	+	+	+		
<i>Корректирующие двигательные задания и игры с предметами</i>									+									
<b>Дыхательные упражнения</b>				+						+					+			
<b>Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		+	+	+														
<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>																		+

месяц	январь				февраль												март	
Номер занятия	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Название разделов																		
Дата																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> <i>Физкультура и здоровье</i>	+							+						+				



Упражнения на силы	+				+				+				+				+	
Упражнения на развитие быстроты		+				+				+				+				
Упражнения на развитие равновесия			+				+				+				+			
Упражнения на развитие ловкости		+					+				+				+			
Упражнения на развитие гибкости				+				+				+					+	
Упражнения на развитие координации			+					+				+					+	
Лазание и перелазание				+				+				+					+	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		
Комплекс упражнений с гантелями					+	+	+	+	+	+	+							
Комплекс упражнений с обручами												+	+	+	+	+	+	
Комплекс упражнений с гимнастическими палками	+	+	+	+														
Корректирующие двигательные задания и игры с предметами	+																	
Дыхательные упражнения				+														
Подвижные игры элементы спортивных игр		+	+															
Воспитательная и физкультурно-массовая работа								+										+

месяц	апрель						май											
Номер занятия	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Название разделов																		
Дата																		
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b>	+							+						+				
<i>Полезные и вредные привычки</i>		+							+						+			
<b>Оказание первой само-и взаимопомощи</b> <i>Первая помощь при солнечном ударе</i>																		
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> <i>Строевые упражнения</i>	+	+							+				+					
<i>Виды ходьбы и бега</i>			+															
<i>Упражнения на выносливость</i>	+				+				+				+					+
<i>Упражнения на силы</i>	+				+				+				+					+
<i>Упражнения на развитие быстроты</i>		+				+				+				+				
<i>Упражнения на развитие равновесия</i>			+					+			+				+			
<i>Упражнения на развитие ловкости</i>		+						+			+			+				
<i>Упражнения на развитие гибкости</i>				+				+				+				+		
<i>Упражнения на развитие координации</i>			+					+			+				+			
<i>Лазание и перелазание</i>				+					+				+				+	
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>																		

Комплекс упражнений со мячами	+	+	+	+	+	+	+											
Комплекс упражнений с мешочками с песком								+	+	+	+	+	+					
Корректирующие двигательные задания	+					+									+			
Дыхательные упражнения				+						+								
Подвижные игры и элементы спортивных игр		+	+															
Воспитательная и физкультурно-массовая работа							+											+
Контроль																+	+	

### Список используемой литературы и Интернет –источников для педагогов:

1. Григорьев В. Д. Г 83 Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя, Д. В. Григорьев, П. В. Степанов –М. Просвещение, 2011. - 233 с. ISBN 978-5-09-025672-8/ .
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж – М., издат. дом ГЭОТАР – МЕД, 2002 – 560 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник под ред. - М. Медицина, 2001 – 592 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для вузов. – М., Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
5. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. -192с.
6. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Лечебная физкультура. Новейший справочник. Под ред. проф. Евдокимовой Т. А. СПб: Сова; Изд- во Эксмо, 2004 – 862 с.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 240 с.
8. <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/12/09/novye-trebovaniya-k-obrazovatelnyim-rezultatam-dostizhenie> «Новые требования к образовательным результатам. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов» Галеоттинова Елена Николаевна.
9. Попов С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник для высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия».
10. Попов С.Н. Физическая реабилитация – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005- 608 стр.
11. Попова Е. В., О. В. Староловникова «Профессиональная деятельность учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС» (методические рекомендации «Современные требования к современному инновационному уроку».
12. Постнова Т. В. «Авторская образовательная программа «Лечебно-оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки, плоскостопием и сколиозом 1-ой степени» [http://www.sibacc.ru/docs/Obrazovanie/3congress/Innovacionnaya\\_deyatel\\_nost\\_\\_fizkul\\_turno-ozdorovitel\\_noy\\_napravlenosti.pdf](http://www.sibacc.ru/docs/Obrazovanie/3congress/Innovacionnaya_deyatel_nost__fizkul_turno-ozdorovitel_noy_napravlenosti.pdf)
13. Седых Н. Н. «Корректирующая гимнастика для детей с ослабленным здоровьем». <http://fizkultura-na5.ru/>

14. Степанов П. Ф. Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. «Программы внеурочной деятельности» М.: Москва. Просвещение, 2011.-80 с.
15. Фонарев М. И. «Справочник по лечебной физической культуре» Л.: Медицина,1983. 360 с.,ил.
16. ХалемскийГ. А.«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки». М.: Изд-во НЦ ЭНАС,т 2001.-80 стр.
- 17.[http://svetlanalog.ucoz.ru/doklad\\_ovz.doc](http://svetlanalog.ucoz.ru/doklad_ovz.doc) «Формирование универсальных учебных действий у учащихся с ОВЗ, в том числе детей – инвалидов».
18. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

**Список используемой литературы и  
Интернет –источников для обучающихся:**

1. <http://www.za-partoi.ru/article.58.html> «Как сохранить осанку школьнику?» М. Евсеева
2. Красикова И. С. «Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» Издательство Корона- Принт, 2013 г. ISBN 176 с.
3. <http://nsportal.ru/shkola/rabota> «Нарушение осанки - лекция для родителей» И. В. Степаненко.
- 4.<http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-sohranit-horoshuu-osanku> «Как сохранить хорошую осанку» Марина Хамурзова.

Положение  
о проведении итогового контроля обучающихся по дополнительной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности  
«Оздоровительная гимнастика»

Итоговый контроль учащихся объединения «Оздоровительная гимнастика» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

### I. Цель и задачи итогового контроля

Цель: выявление уровня развития физической подготовленности, усвоение теоретического материала, определение уровня развития личностных качеств, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Оздоровительная гимнастика».

Задачи итогового контроля:

- Выявить уровень развития двигательных качеств и формирование «мышечного корсета»;
- выявить степень усвоения теоретического материала;
- определить уровень развития личностных качеств.

Контроль осуществляется по трем направлениям: 1) физическая подготовленность; 2) теоретическая подготовка; 3) личностные качества обучающихся.

### II. Организация итогового контроля

Итоговый контроль обучающихся проводится в 2 этапа: в начале и конце учебного года для того, чтобы сравнить показатели и оценить эффективность процесса обучения. Проводится по трем направлениям,

### III. Оценка результатов итогового контроля:

#### 1. Выявление степени развития физических качеств

Оценивается проведением пяти тестов:

- 1) проведение теста на гибкость; 2) силовую выносливость мышц (СВМ) шеи, 3) СВМ живота, 4) СВМ спины; 5) экскурсия грудной клетки.

Для объективной оценки функционального состояния мышц туловища измерения должны проводиться одним специалистом в одних и тех же условиях.

#### *1. Методика определения гибкости*

Гибкость позвоночника определяется по степени наклона туловища вперед. Обучающийся выполняет один из тестов на выбор.

1.1. Испытуемый стоит на скамейке и наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Если при выполнении наклона третий палец касается поверхности скамейки или ниже, то норматив выполнен. Если третий палец не достает до скамейки – ребенок с нормативом не справился.

1.2. Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30 см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный.

Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

## **2. Определения СВМ шеи**

Исходное положение – ребенок лежит на спине, руки скрещены на груди, локти не касаются пола. Сгибая шею вперед, отрывая затылок от пола, подбородок должен касаться грудной клетки, при этом плечи от пола не отрывать. Удержать голову в этом положении до появления косвенных признаков мышечного утомления, которое проявляется в мелких, подрагивающих движениях подбородком. Время засекается по секундомеру.

## **3. Определение СВМ брюшного пресса**

Определяется одним из тестов по выбору педагога или обучающегося: динамическим или статическим.

динамический тест – лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе, определяется количество переходов из положения лежа на спине в положение сидя в темпе 16–20 раз в минуту (норматив для детей 7–11 лет – 15–20 раз).

статический тест – из исходного положения сидя на полу с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах ногами, с опорой стопами на пол, ребенок отклоняет туловище под углом 60°, руки на затылке, согнутые в локтевых суставах. Определяют время удержания туловища в этом положении до появления покачивания или самостоятельного прекращения теста (норматив для детей 7–11 лет – 1–1,5 минуты).

## **4. Методика определения СВМ спины**

Силовая выносливость мышц спины определяется в исходном положении лежа на животе. Ребенок разгибает и удерживает верхнюю часть туловища. Тест проводится лежа на кушетке на уровне гребней подвздошных костей. Туловище находится на весу, ноги фиксируются, руки на поясе. Время удержания туловища определяется по секундомеру и равно для детей 7–11 лет 1–1,5 минуты.

### **5. Тест на определение экскурсии грудной клетки:**

Ребенок становится в исходное положение основная стойка. Педагог, выполняющий диагностику, просит выполнить максимальный вдох и измеряет в этот момент (при помощи эластичной сантиметровой ленты) длину окружности грудной клетки. Затем проводится измерение длины окружности грудной клетки в состоянии максимального выдоха. В итоге, имеется два числа, нужно из большего вычесть меньшее. Полученная разность – показатель экскурсии грудной клетки. В норме он равен 6-8 см.

**2. Проверка усвоения теоретического материала.** Знание теоретических вопросов проверяются на собеседовании, викторинах, играх, практикумах.

### **3. Оценивание личностных качеств**

Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях во время игр, эстафет, коллективных двигательных заданий. Во время взаимодействия детей следует обращать внимание на культуру общения, проявление коммуникативных качеств, поведение ребенка; наличие аккуратности и соблюдение правил личной гигиены

## Проверка усвоения программного материала

	<i>Контроль в конце 1 года обучения</i>	<i>Контроль в конце 2 года обучения</i>
<i>1. Проверка степени развития физических качеств</i>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся справился с четырьмя – пятью тестами в соответствии с нормативами;</p> <p><i>Средний уровень усвоения</i> - ребенок смог выполнить три теста, в соответствии с нормативами;</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - ребенок смог выполнить не менее двух тестов в соответствии с нормативами.</p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся справился с пятью тестами в соответствии с нормативами;</p> <p><i>Средний уровень усвоения</i> - ребенок смог выполнить четыре теста, в соответствии с нормативами;</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - ребенок смог выполнить не менее трех тестов в соответствии с нормативами</p>
<i>1. Проверка усвоения теоретического материала</i>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся подробно отвечает на вопросы, знает дополнительную информацию, может привести пример.</p> <p><i>Средний уровень усвоения</i> - ребенок знает материал в рамках изученного на занятиях, отвечает на вопросы.</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - объем знаний узкий; отвечает кратко, с наводящими вопросами.</p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся дает подробный ответ, отвечает на дополнительные вопросы, может привести пример из жизни. активен, вносит свои предложения и дополнения.</p> <p><i>Средний уровень усвоения</i> - ребенок знает материал в рамках изученного на занятии. активен в беседе, подробно отвечает на вопросы.</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - понимает тему, отвечает немногосложно.</p>

<p>2. <i>Оценивание личностных</i></p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся в общении вежлив, умеет избегать конфликтов; использует в речи вежливые слова; извиняется, если случайно обидит кого-либо; выполняет правила личной гигиены.</p> <p><i>Средний уровень усвоения</i> – в ребенок активен, иногда употребляет в речи вежливые слова; в конфликт вступает редко, почти всегда реагирует на замечания и предложения; почти всегда чист и аккуратен.</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - замкнут, при содействии педагога вступает в игру, не использует вежливые словав речи; бывает конфликтен; извиняется, когда объяснишь ему его негативный поступок; гигиенические требования соблюдает не всегда.</p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся в общении вежлив, может найти общий язык со всеми детьми в группе; умеет избегать конфликтов или разрешать их мирным путем; использует в речи вежливые слова; извиняется, если случайно обидит кого-либо; всегда выполняет правила личной гигиены, дети стремятся к общению с ним.</p> <p><i>Средний уровень усвоения</i> – в группе активен, дети признают его, иногда употребляет в речи вежливые слова; в конфликт вступает редко, адекватно реагирует на замечания и предложения, извиняется если ему напомнить об этом; всегда чист и аккуратен.</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - замкнут, но при содействии активистов группы и педагога вступает в игру, вежливые слова использует редко; не является инициатором конфликтов, но иногда в них участвует; извиняется, когда объяснишь ему его негативный поступок; соблюдает гигиенические требования.</p>
--	--	--

#### **IV. Оценка, оформление и анализ результатов итогового контроля**

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. Насколько прогнозируемые результаты программы достигнуты каждым ребенком;
2. Полноту выполнения образовательной программы;
3. Результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Результат фиксируется в протоколе итогового контроля обучающихся объединения «Оздоровительная гимнастика».

Приложением к протоколу является положение о проведении итогового контроля.

Результаты итогового контроля анализируется администрацией ЦРТДиЮ совместно с педагогом по оздоровительной гимнастике по следующим параметрам:

1. Количество детей (в %)
  - высокий уровень усвоения программы;
  - средний уровень усвоения программы;
  - низкий уровень усвоения программы.
2. Количество детей (в %) переведенных на следующий год обучения:
  - причины не выполнения детьми образовательной программы;
  - коррекция программы на основе контроля.

## Протокол результатов

Итогового контроля обучающихся объединения «Оздоровительная гимнастика»

---

(Фамилия, имя, отчество педагога)

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма контроля	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)
1.				

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подпись членов комиссии: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025