



Автономная некоммерческая организация

дополнительного образования «Школа Мастерства»

ИНН 7105046742 ОГРН 1167154061678, 300004, г. Тула, ул. Каракозова,  
д.75, оф.101 тел: 8 (930) 894 69 60, e-mail: info@stopsm.ru

Принята на заседании  
педагогического совета

Утверждаю директор АНО ДО  
«Школа Мастерства»

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Р.А. Коньков

11 августа 2021 года

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Уроки двигательной активности»**

Рекомендована обучающимся 6-11 лет

Направленность: **социально-педагогическая**

Уровень образования: **базовый**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик программы:

Руководитель УЦ ПиПК Чекрыгина В.И.

Тула 2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Уроки двигательной активности» является социально-педагогической и направлена на достижение органического единства условий, обеспечивающих детям максимально полное, соответствующее возрасту физическое развитие и одновременно полное эмоциональное благополучие ребенка.

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья, а школьникам – в первую очередь. В школьном возрасте гиподинамия и нарушение осанки, обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной работой. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. Программа «Уроки двигательной активности» формирует у детей понимание важности ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

### **Нормативные основания для создания дополнительной общеразвивающей программы**

Данная программа «Уроки двигательной активности» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", письма министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ".

## **Актуальность и педагогическая целесообразность Программы:**

Актуальность программы определена тем, что в последние годы в связи с урбанизацией и механизацией труда, с развитием всех благ цивилизации дети стали меньше двигаться. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу и озабоченность специалистов и самих родителей. Самой распространенной проблемой является: нарушение осанки и гиподинамия. Современные дети испытывают «двигательный дефицит». Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития.

**Направленность программы:** социально-педагогическая

### **Новизна и особенности программы**

Новизна программы заключена в том, что она направлена на:

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей;
- формирование правильных двигательных стереотипов
- формирование первичных ценностных представлений о себе, двигательных возможностях и особенностях.
- развитие свободного общения

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы базового уровня «Уроки двигательной активности» заключается в том, что ученик должен получать воспитание через познание целесообразности своих действий в области двигательной активности, получать удовольствие от собственной исследовательской деятельности, у него следует развивать чувство прекрасного, способность получать наслаждение от самосовершенствования. Учащемуся предоставляется свобода творчества, мотивируемая педагогом, который не механически учит, а лишь акцентирует внимание ребенка на ощущениях и чувствах. Включение в программу различных методик изучения и познания окружающего мира, нетрадиционных форм и методов позволяет развить

мотивации у ребенка к занятиям и продолжить образование на более высоком уровне. Объясняется эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания учитывая индивидуальные возможности развития ребенка

### **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью данной программы является модульный принцип построения программы. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Представленные лично ориентированные технологии обучения позволяют максимально адаптировать учебный процесс к возможностям и потребностям воспитанников. Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными учащимися, дозировать индивидуальную помощь, изменять формы общения педагога и воспитанника. Используя модульное обучение, будет происходить развитие самостоятельности воспитанников, ориентированное на раскрытие творческого потенциала каждого учащегося, его дарований. Дополнительная общеразвивающая программа «Уроки двигательной активности» ориентирована на процесс широкого познания мира двигательной активности и развития у учащихся активного мышления, предусматривает систематическое привлечение детей к самостоятельной деятельности, формирует у детей интерес к занятиям физкультурой, развивает способности ребенка к самореализации.

### **Цель Программы**

Целью Программы является формирование у детей знаний и умений правильного двигательного стереотипа как средства сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи Программы**

Задачами программы является :

- формирование мотивационного ориентирования в сфере двигательной активности;
- обучение ребёнка правильным двигательным стереотипам;
- раскрытие социально-коммуникационную составляющей личности ребенка;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- проведение просветительской работы среди детей и их родителей.

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

- учить детей выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия
- учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника.
- развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела.
- способствовать закреплению навыков правильной осанки.

### **Принципы реализации программы**

Программа реализуется в очной форме. Занятия проводятся в специально оборудованном помещении (спортивный зал 151м<sup>2</sup>) с использованием электронных ресурсов наглядных, учебных пособий и специального оборудования. Занятия проводятся на позитивном эмоциональном фоне и включают игровые формы обучения. Основным условием успешного обучения являются концентрация внимания и памяти обучающихся. Реализация программы построена на принципах:

- Наглядности - применяя наглядные средства, воспитать у учащихся внимание, наблюдательность, культуру мышления, конструктивное творчество, интерес к учению.
- Гуманности - создание атмосферы заботы о здоровье и благополучии. Воспитание учащихся физически и нравственно здоровыми, осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей.
- Индивидуализации - создание условий для полного проявления и развития способностей каждого учащегося. Развитие творческих способностей, предоставление возможности реализоваться как индивидуальности.

Занятия несут обучающий, развивающий и разъяснительный характер. Основная задача состоит в том, чтобы пробудить у ребёнка интерес к внутреннему миру человека, заставить задуматься о себе и своих поступках.

#### **Формы реализации программы:**

- беседы;
- лекции;
- групповые занятия;
- творческие задания;
- самостоятельная исследовательская деятельность;
- публичные презентации.

**Уровень образования:** базовый

**Срок реализации программы.**

Программа реализуется 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. (1 час= 45 минут, обязательный перерыв – 10 минут). Всего 144 часа в год.

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа «Уроки двигательной активности» предназначена для обучающихся 6-11 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединении осуществляется в начале учебного года. Группы комплектуется из расчёта 12-16 человек.

**Текущий контроль успеваемости и формы оценки результативности обучающихся:** Предусмотрено проведение анкетирования обучающихся, тематическое тестирование, тематические игры-конкурсы, спартакиады, тест уроки. В течение учебного года педагогами проводится мониторинг учебных достижений обучающихся.

### **Прогнозируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Уроки двигательной активности»**

В процессе освоения программы у обучающихся формируются:

#### **Личностные компетенции:**

- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение биомеханики;
- развитие интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.);
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- творческое самоопределение и самоутверждение в процессе конкурсного движения;
- знание основных принципов и правил развития организма;
- реализация принципов биомеханики;
- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- формирование творческого портфолио учащегося.
- проявление у школьников дисциплинированности и настойчивости в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей

**Предметные компетенции:** Формирование универсальных учебных действий учащихся в области двигательной активности анатомии и биомеханике.

**Метапредметные компетенции:**

- овладение исследовательской деятельностью (умение видеть проблему, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи);
- умение работать с разными источниками информации, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих;
- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия и психического здоровья.

**Учебно – тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Уроки двигательной активности»  
(144 часа)**

№	Тема направления	Объём часов			Вид аттестации
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль 1. Введение в программу.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Игра «Здоровый малыш»
2	<b>Модуль 2.Анатомия.</b> Основы анатомии и физиологии	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	Тест анкетирование
3	<b>Модуль 3. Здоровье.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	Игра «Правила здоровья»
4	<b>Модуль 4. Биомеханика.</b> Основы биомеханики (формирование правильного двигательного стереотипа)	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	Серия тест-уроков «Движение - жизнь»
5	<b>Модуль 5. Двигательная активность.</b> (Формы и методы двигательной активности)	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	Тестирование игра (О спорт, ты –мир!)
6	<b>Модуль 6. Правильная осанка и здоровые стопы ребёнка.</b> Профилактика осанки, гиподинамии и плоскостопия.	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	Тестирование Мониторинг физического здоровья детей на конец года
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	



**СОДЕРЖАНИЕ**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Уроки двигательной активности»**

**Модуль 1. Введение в программу . (4ч,2т\2пр.)**

**Занятие 1.** Введение в программу «Уроки двигательной активности» История развития двигательной активности у живых существ. Значение двигательной активности в жизни человека. Основные понятия двигательной активности. Виды двигательной активности.

(2ч,1т\1пр.).

**Занятие 2.** Двигательная активность, как вид деятельности. Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях «Уроки двигательной активности».

(2ч,1т\1пр.).

**Модуль 2. Анатомия. (18ч,12т\6пр.)**

**Занятие 1.** Основные понятия о строении человеческого тела.

(2ч,2т.)

**Занятие 2.** Жизнедеятельность организма: костная система.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 3.** Скелет и мышцы - как образующие основу опорно-двигательного аппарата.

(2ч, 2т.)

**Занятие 4.** Жизнедеятельность организма: мышечная система.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 5.** Жизнедеятельность организма: нервная система.

(2ч, 2т.)

**Занятие 6.** Строение, расположение и функционирование внутренних органов.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 7.** Кровь и внутренние органы.

(2ч, 2т.)

**Занятие 8.** Происхождение и развитие человеческого организма.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 9.** Физиология спорта.

(2ч, 2пр.)

**Модуль 3. Здоровье. Основы здорового образа жизни. (18ч,12т\6пр.)**

**Занятие 1.** Повышение уровня стрессоустойчивости.

(2ч,2т.)

**Занятие 2.** Техники правильного дыхания. Дыхание - один из мощных механизмов само регуляции нашего организма.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 3.** Способы визуализации. Умение почувствовать себя спокойнее и легче, наглядно представляя себе место, где вам хорошо.

(2ч, 2т.)

**Занятие 4.** Обсуждение с учеником проблем возникающих на занятиях и в школе. Способы выхода из сложных ситуаций.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 5.** Укрепление иммунитета и полноценный отдых.

(2ч, 2т.)

**Занятие 6.** Избавление от плохого настроения.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 7.** Активное участие в социальной и семейной деятельности.

(2ч, 2т.)

**Занятие 8.** Всё возможно и достижимо.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 9.** Соблюдение правил личной гигиены.

(2ч, 2пр.)

#### **Модуль 4. Биомеханика. Основы биомеханики. (24ч, 16т\8пр.)**

**Занятие 1.** Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.

(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 2.** Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 3.** Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.

(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 4.** Подвижность суставов.

(2т.)

**Занятие 5.** Важность эластичности мышц, связок и сухожилий.

(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 6.** Устранение дисбаланса мышц.

(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 7.** Формирование коррекция простого оптимального двигательного стереотипа. (2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 8.** Разносторонние движения живых существ.

(2т.)

**Занятие 9.** Подвижная точка Insertion и начальная точка крепления Origin.

(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 10.** Площадь сечения мышечных волокон.

(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 11.** Соединения костей и взаимодействие с мышечными группами.  
(2т.)

**Занятие 12.** Ось приложения силы, повышение кпд.  
2т.)

### **Модуль 5. Двигательная активность. (24ч,16т\8пр.)**

**Занятие 1.** Значение двигательной активности для организма человека.  
(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 2.** Анализ социальной функции спорта.  
(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 3.** Совершенствование физической и психической природы человека.  
(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 4.** Влияние физических упражнений на жировой обмен.  
(2т.)

**Занятие 5.** Правильная организация двигательной активности.  
(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 6.** Двигательная активность как один из ведущих компонентов здорового образа жизни.  
(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 7.** Физические способности человека.  
(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 8.** Естественные силы природы.  
(2т.)

**Занятие 9.** Потенциальные физические возможности человека.  
(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 10.** Укрепление и развитие здоровья человека.  
(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 11.** Систематическая физическая активность в течение всей жизни.  
(2т.)

**Занятие 12.** Физическая культура как естественная потребность человека в двигательной активности.  
(2т.)

### **Модуль 6. «Правильная осанка и здоровые стопы ребёнка». (56ч, 16т\40пр.)**

**Занятие 1.** Ознакомление с понятием «осанка», и «плоскостопие». Правильное положение тела в положении сидя. Правильное положение тела при ходьбе  
(2ч,1т\1пр.)

**Занятие 2.** Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Полноценный сон и режим питания. (2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 3.**

Устранение нерационального положения стоя, особенно с развернутыми стопами.

(2пр.)

**Занятие 4.** Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и упражнения на расслабление.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 5.** Коррекции положения стопы. Специальные упражнения для мышц голени и стопы.

(2пр.)

**Занятие 6.** Упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с увеличивающейся общей нагрузкой, сопротивлением, с постепенно увеличивающейся статической нагрузкой на стопы.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 7.** Упражнения с предметами захват пальцами стоп шариков, карандашей и их переключивание, катание подошвами ног палки.

(2пр.)

**Занятие 8.** Упражнения в специальных видах ходьбы — на носках, на пятках, на наружном своде стоп, с параллельной постановкой стоп. Гимнастические упражнения для коррекции осанки.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 9.** Ходьба по ребристым доскам, скошенным поверхностям и ортопедическим коврикам.

(2пр.)

**Занятие 10.** Упражнения, направленные на улучшение правильной осанки.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 11.** Общеразвивающие упражнения и в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 12.** Массаж стоп и в целом нижних конечностей.

(2пр.)

**Занятие 13.** Нормализация походки и в восстановление правильного положения стоп.

(2ч, 1т\1пр.)

**Занятие 14.** Упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата.

(2пр.)

**Занятие 15.** Естественная тренировка мышц голени.

(2ч, 1т\1пр.)

- Занятие 16.** Повышение силы и выносливости мышц нижних конечностей  
(2пр.)
- Занятие 17.** Ходьба босиком по неровной поверхности.  
(2пр.)
- Занятие 18.** Особенности строения стопы.  
(2ч, 1т\1пр.)
- Занятие 19.** Ходьба на полупальцах с высоким подниманием бедра.  
(2пр.)
- Занятие 20.** Упражнения в горизонтальном положении. Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки»  
(2ч, 1т\1пр.)
- Занятие 21.** Массаж стоп при болевых ощущениях.  
(2пр.)
- Занятие 22.** «Зарядка для хвоста».  
( 2ч,1т\1пр.)
- Занятие 23.** Силовые упражнения на мышцы голени и бедра.  
(2пр.)
- Занятие 24.** Коррекционная работа над сводом стопы.  
(2ч, 1т\1пр.)
- Занятие 25.** Связки стопы и их функции.  
(2пр.)
- Занятие 26.** Особенности при выполнении круговых движений стоп.  
(2ч, 1т\1пр.)
- Занятие 27.** Правильность работы стоп при выполнении прыжков.  
(2ч, 1т\1пр.)
- Занятие 28.** Баланс и амортизация при выполнении приседаний.  
(2ч, 1т\1пр.)

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Уроки двигательной активности»**

<b>Модуль</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Дидактические средства обучения</b>		
		<b>Учебно-методическая литература, методические пособия</b>	<b>Наглядные пособия</b>	<b>ИКТ, ТСО</b>
<b>Введение в программу</b>	Занятие – беседа.	Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с..Пегов Михаил: «Олимпийские игры», 2014г	Презентация, раздаточный материал для выполнения практической работы.	Компьютер
<b>Анатомия.</b>	Теоретические и практические занятия, беседы, анкетирования.	Анатомия и физиология детей и подростков, Сапин М.Р., Брыксина З.Г., 2002г.	Плакаты (таблицы) по анатомии человека, презентации	Компьютер
<b>Здоровье.</b>	Теоретические и практические занятия, беседы, анкетирования.	Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 162 с.	Карточки, брошюры, тетради, учебники.	Компьютер
<b>Биомеханика.</b>	Теоретические и практические занятия,	Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика	Учебно – методические пособия.	Компьютер

	беседы, анкетирования.	основных видов движений школьников. / С.А. Баранцев. - М.: Советский спорт, 2014. - 304 с.		
<b>Двигательная активность</b>	Теоретические и практические занятия, беседы, анкетирования.	Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с..	Спортивный инвентарь, методические пособия, карточки, плакаты.	Компьютер
<b>Правильная осанка и здоровые стопы ребёнка</b>	Теоретические и практические занятия, беседы, анкетирования.	А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур «Лечебная физическая культура Красикова И. Осанка. Воспитание правильной осанки. Профилактика осанки. Москва: Издательство «Корона-Век», 2013. 176 с.	Специализированный инвентарь и оборудование.	Компьютер

**Способы и формы проверки результатов освоения  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Уроки двигательной активности»**

**Текущий контроль успеваемости осуществляется:**

**Модуль 1.**

Игра «Здоровый малыш». Тестирование.

**Модуль 2.**

Тестирование в устной и письменной формах.

**Модуль 3.**

Интеллектуальная игра «Правила здоровья» (фиксация результатов).

**Модуль 4.**

Начальный, промежуточный и окончательный урок тестирование, «Движение – жизнь», на знание техники движения человека. Тест на правильное

исполнение движений и упражнений, применяемых человеком в повседневной жизни.

### **Модуль 5.**

Понимание значимости двигательной активности в жизни каждого человека. Проведение аттестаций в игровой форме на знание и усвоение пройденного материала «О спорт, ты – мир!!!»

### **Модуль 6.**

Выявление при помощи пантографа стабилизации и улучшения показателей выраженности плоскостопия, нарушения осанки.

## **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Уроки двигательной активности»**

### **Должны знать:**

- строение организма человека, обеспечение жизнедеятельности
- меры безопасности при выполнении упражнений двигательной активности
- понятия: линия движения, и как необходимо перемещаться по залу
- основные законы биомеханики;
- принципы здоровья сбережения;
- взаимосвязь природы и человека;
- получит знания о влиянии личного отношения к формированию правильной осанки;
- разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- сформируется устойчивая потребность следить за своей осанкой;
- имеет представление об индивидуальных особенностях, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

### **Должны уметь:**

- технично выполнять упражнения и движения предусмотренные программой;
- контролировать силу, скорость, выносливость при ходьбе;
- контролировать дыхание;
- вести дневник наблюдений;
- пользоваться научно - популярной литературой, энциклопедиями;
- определять факторы риска для здоровья человека;
- отлаженность системы коррекционно - оздоровительных мероприятий и физического воспитания на основе индивидуального подхода.



**Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Уроки двигательной активности»**

<b>№ п/п</b>	<b>наименование</b>	<b>Назначение \ краткое описание функционала оборудования</b>
<b>1 Учебные помещения</b>		
1.1	Спортивный зал	Зал, предназначенный для проведения занятий, оборудованный шведской стенкой, турниками, скамейками. Общая площадь 151м <sup>2</sup> .
<b>2 Спортивный инвентарь</b>		
2.1	Специализированные коврики	Резиновые коврики «ОРТОДОН» предназначенные для профилактики плоскостопия
2.2	Скакалки	Предназначенные для повышения выносливости и укрепления мышц голени и стопы
2.3	Гимнастические коврики	Предназначены для выполнения силовых упражнений и упражнений направленных на гибкость тела
<b>3 Методические материалы</b>		
3.1	Плакаты, брошюры, методички, карточки, учебники	Предназначены для изучения теоретических основ программы
3.2	Наглядные демонстрационные пособия	Предназначены для наглядного изучения строения организма человека
<b>3 компьютерное оборудование</b>		
3.1	Компьютер	Ноутбк Использование возможностей ИКТ
3.2	Зарядное устройство	Блок питания
3.3	Мышь	Мышь
3.4	Принтер	мфу
<b>4 прочее</b>		
4.1	Бумага А4	2 упаковки
4.2	Картриджи для мфу	2 штуки
<b>Специальное</b>		
1	Плантограф	1 шт

## Список литературы

### для педагогов:

1. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, "Двигательный игротренинг для дошкольников" .
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
3. А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур «Лечебная физическая культура в детском возрасте»
4. А. А. Потапчук «Диагностика развития ребенка»
5. С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. Адаптивная физическая культура
6. “О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”. Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 23-16
7. С.П. Евсеев «Теория и организация адаптивной физической культуры»
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
9. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.
10. Гиподинамия. Борискин Геннадий. Москва, 2007г.
11. Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
12. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2015. - 256 с.
13. Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. / С.А. Баранцев. - М.: Советский спорт, 2014. - 304 с.
14. Чернышевский Н. Г. Врачебно-комнатная гимнастика. Соч. доктора Шребера. Полное собрание сочинений: в 15 т. — М., 1947—1950. т. 4, с. 509
15. Янкилевич Е.И. Осанка красивая, походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей. М. ФиС 2001, 96 с.
16. Красикова И. Осанка. Воспитание правильной осанки. Профилактика осанки. Москва: Издательство «Корона-Век», 2013. 176 с.
17. Забалуева Т. В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 4. С. 51-54.

**для детей и родителей:**

1. Ярцева Евгения: «Бег и ходьба», 2012 г.
2. Пегов Михаил: «Олимпийские игры», 2014г
3. Наталья Александрова: Танцы. Мини-энциклопедия для детей. «Рассказы о танцах разных народов и времен», 2018г
4. Анатомия и физиология детей и подростков, Сапин М.Р., Брыксина З.Г., 2002г.
5. Гуменюк, Е. И. «Будь здоров!» Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 162 с.
6. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. - 210 с.
7. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
8. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
9. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
10. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
11. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.
12. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.

**УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Уроки двигательной активности»**

Месяц\ Модуль	Сентябрь 16	Октябрь 16	Ноябрь 16	Декабрь 16	Январь 16	Февраль 16	Март 16	Апрель 16	Май 16
Модуль 1	4								
Модуль 2	12	6							
Модуль 3		10	8						
Модуль 4			8	16					
Модуль 5					16	8			
Модуль 6						8	16	16	16

#### Модуль 4.

Занятие 1. Основы знаний о личной гигиене;

Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат.

Занятие 2. Правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время;

Полноценный сон и режим питания

Занятие 3 Вводная диагностика, ТБ во время физкультурных занятий, медицинский осмотр детей на начало года

Ознакомление с понятием «осанка», и «плоскостопие».

-правильное положение тела в положении сидя

-правильное положение тела при ходьбе

-Упражнения на осанку

- Общеразвивающие упражнения для коррекции «осанки»

- комплекс упражнений для коррекции «осанки» и «плоскостопия».

- подвижные игры ( малой подвижности).

гимнастические упражнения для коррекции осанки

- подвижные игры

- комплекс упражнений утренней гимнастики

- самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений

#### **.Гимнастические упражнения(5часов)**

**Теория:** Как влияют гимнастические упражнения на организм?

**Практика:** гимнастические упражнения на мышцы спины

**Практика:** гимнастические упражнения на мышцы спины

**Практика:** гимнастические упражнения на мышцы ног

**Практика:** гимнастические упражнения на мышцы ног ( см. приложение№4)

### **3.Комплекс ОРУ с предметами и без(4 часа)**

**Теория:** Влияние ОРУ на организм.

**Практика:** комплекс упражнений

**Практика:** общеразвивающие упражнения с предметом

**Практика:** общеразвивающие упражнения без предмета (см. приложение№4)

### **4. Изучение методов закаливания организма(7 часов)**

**Теория:** понятие закаливание.

**Теория:** виды закаливания.

**Практика:** развивающие упражнения на свежем воздухе (см. приложение№4)

**Практика:** развивающие упражнения на свежем воздухе

**Практика:** развивающие упражнений на свежем воздухе

**Практика:** развивающие упражнения на свежем воздухе

**Практика:** развивающие упражнения на свежем воздухе ( см. приложение №4)

### **5. Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления осанки и стопы(6 часов)**

**Теория:** особенности методики индивидуального подхода.

**Теория:** физическое упражнения.

**Практика:** комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки.

**Практика:** упражнения для улучшения осанки.

**Практика:** упражнения для улучшения осанки.

**Практика:** упражнения для улучшения осанки. (см. приложение №4)

- Мониторинг физического здоровья детей на конец года