Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 17

Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 17
Протокол № 53
от 14.05.2021г.

Согласована
с заместителем директора по УВР

Утверждена
приказом № 44-ОД
от 14.05.2021
директора ГБОУ СОШ № 17
Т.И. Григорьева

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТИСА»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Власюк Александр Леонидович
педагог дополнительного образования

2021-2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общеразвивающий

Программа разработана в соответствии с

- Законом Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
- СанПиН 2.4.4.3172-14 //Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013 №1008
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ //Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» // Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493
- Уставом ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- Положением о структурном подразделении отделении дополнительного образования ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга
- Положением о рабочих программах к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программ ГБОУ СОШ № 17 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Отличительные особенности программы

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Адресат программы учащиеся 7-10 лет.

Цель

Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания у детей младшего школьного возраста.

Задачи

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- способствовать правильному функционированию внутренних органов;
- увеличение жизненной емкости легких;

Образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- знания о явлениях природы, общественной жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;

воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость

Условия реализации программы

Сроки реализации:

I год обучения – 144 часа

Условия набора в коллектив:

Группа формируется из учащихся на добровольной внеконкурсной основе, общее количество учащихся в группе составляет не менее 15 человек.

Формы проведения занятий:

Теоретические занятия

Практические занятия

Реализация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация данной программы предполагает очную форму занятий, а также комбинированную очно – дистанционную.

При реализации дистанционного обучения педагог использует образовательные платформы (ZOOM, Яндекс.Учебник, Uchi.ru, Google Classroom, Discord) Сетевые ресурсы: SKYPE, Facebook, WS, VK. (см. раздел оценочные и методические материалы.)

Обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – это занятия с изучением учебного материала, проверочными работами, тестами с использованием учебных пособий, рабочих тетрадей и др., а также бесплатных информационных ресурсов, определенных педагогом.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий следует учитывать возрастные особенности учащихся.

Согласно санитарным правилам и нормам, СанПиН «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы» и СанПиН 02.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях":

Рекомендуемое непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взора на экране монитора не должна превышать:

- для детей 6-10 лет- 15 мин;
- для детей 10-13 лет – 20 мин;
- старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

Оптимальное количество занятий в течение дня:

- для детей 6-10 лет– 1 занятие;
- для детей 10-13 лет – 2 занятия;
- старше 13 лет – 3 занятия.

При планировании учебной деятельности в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, педагогу следует предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно. Производится анализ и корректировка образовательного маршрута, например, формат заданий может включать творческие и проектные работы, а также коллективные презентации с дистанционным взаимодействием.

Корректировка календарно-тематического планирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Производится корректировка в календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы. Корректировки оформляются приложением к КТП (см. Приложение 1, 2).

При планировании учебной деятельности обучающихся в условиях домашнего обучения следует определить, какие разделы программы могут быть реализованы с помощью онлайн-курсов, какие из них потребуют обучения перед компьютером в строго определенное расписанием время, а какие могут осваиваться учащимися в свободном режиме.

Методическая подготовка занятий

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог может использовать различные средства обучения, специализированные ресурсы сети «Интернет» в соответствии с целями и задачами образовательной программы, её характеристиками и возрастными особенностями обучающихся.

При организации обучения следует выбрать электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.) из перечня, утвержденного локальным актом Учреждения.

Для изучения нового материала рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для контроля и оценки результатов обучения производится отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработка для каждого учебного занятия контрольных заданий, тестовых материалов с учетом учебно-методического комплекса программы.

Методическое обеспечение

В качестве основных форм работы выбраны следующие:

- беседа;
- устное изложение;
- анализ;
- просмотр видеоматериалов, иллюстраций;
- открытые занятия;
- работа в парах и малых группах

.

Реализация педагогом образовательного процесса

Перед переходом на дистанционное обучение педагог должен провести мониторинг и получить информацию от родителей (законных представителей) учащегося о технических возможностях использования конкретного оборудования, технических возможностей в каждой семье, т.к. от этого зависит выбор оптимальных условий для полноценных занятий.

Занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме.

При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия педагогу необходимо четко давать инструкции выполнения заданий.

Изучение теоретического материала можно организовать различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- самостоятельное проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети интернет.

К каждому теоретическому разделу необходимо подготовить вопросы для самоконтроля и закрепления материала.

Для организации практической деятельности рекомендуется выполнение комплекса практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов.

Педагог может рассмотреть возможность записи занятия на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Для предупреждения развития переутомления педагогам рекомендуется проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы, а также проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия утомления.

Контроль освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети интернет;
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение обучающимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Кадровое обеспечение программы должно соответствовать, высокой профессиональной компетентности педагога, обладающего высоким уровнем профессионально значимых личностных качеств.

Материально-техническое обеспечение программы (помещение, оборудование, осветительные приборы, наглядные и демонстрационные пособия, ЭОР, инструменты и материалы необходимые для обучения).

В помещении должно быть достаточно естественного дневного света, а в зимнее и вечернее время необходимо хорошее искусственное освещение.

В помещении необходимо перед занятиями проводить сквозное проветривание в течение 15 минут, во время занятия с одной группой пятиминутное проветривание через каждый 45 минут и десятиминутные проветривания между сменой групп.

Особенности организации образовательного процесса - подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня, а также фестивальной деятельности.

Формы проведения занятий: учебное занятие, просмотр-обсуждение, фестиваль, праздник и др.

Формы организации деятельности на занятии*:* в теоретическом блоке – фронтальная или групповая, в практическом блоке – индивидуальная, групповая. и т.д.

Планируемые результаты

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

- Проверка результатов проходит в форме:
- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы,викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-

оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

- Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекциицелесообразно использовать следующие формы контроля:
- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),

участие в спортивном празднике.

- Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение
- учебного года, включающее:
- результативность деятельности ребенка,

активность,

- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты

- готовность и способность воспитанников к саморазвитию,
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества,
- сформированность российской, гражданской идентичности.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	Вводный
2	Комплектование группы	4	0	Текущий
3	Знакомство с планом работы	2	0	Текущий
4	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по мини-футболу	2	0	Текущий
5	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	1	0	Текущий
6	Правила игры в мини-футбол	1	0	Текущий
7	Общая физическая подготовка	3	30	Текущий
8	Специальная физическая подготовка	4	25	Текущий
9	Технико-тактическая подготовка	2	60	Текущий
10	Итоговое занятие. Контрольные игры и соревнования	1	8	Итоговый
	Всего часов	21	123	
		144		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Цель

Целью программы является содействие всестороннему развитию личности способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

1) Образовательные:

- вооружение учащихся необходимыми знаниями по физической культуре, двигательными умениями и навыками в дополнении к урокам физической культуры в режиме основного учебного дня;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

2) Развивающие:

- повышение устойчивости и сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды (резкие температурные колебания, сквозняки, низкая температура, вирусы, магнитные бури и т.д.);
- всестороннее расширение биологических возможностей организма, увеличение дееспособности таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, выделительная и др.;
- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);

3) Воспитательные:

- воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и активным играми и использование их в свободное время;
- воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений;

- воспитание активной жизненной позиции;
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию по средствам использования различных ресурсов.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

- Проверка результатов проходит в форме:
- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы,викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

- Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекциицелесообразно использовать следующие формы контроля:
- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),

участие в спортивном празднике.

- Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение
- учебного года, включающее:
- результативность деятельности ребенка,

активность,

- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты

- готовность и способность воспитанников к саморазвитию,
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества,
- сформированность российской, гражданской идентичности.

Очная форма

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата занятия
1	Вводное занятие. Комплектование группы	2	
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	
3	Влияние питания на здоровье	2	
4	Гигиенические и этические нормы	2	
5	Гигиенические и этические нормы	2	
6	Упражнения в ходьбе и беге	2	
7	Упражнения в ходьбе и беге	2	

8	Упражнения в ходьбе и беге	2	
9	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	
10	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	
11	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	
12	Упражнения для ног	2	
13	Упражнения для ног	2	
14	Упражнения для ног	2	
15	Упражнения для туловища	2	
16	Упражнения для туловища	2	
17	Упражнения для туловища	2	
18	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
19	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
20	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
21	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
22	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
23	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
24	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
25	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
26	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
27	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
28	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
29	Укрепление мышечного корсета	2	
30	Укрепление мышечного корсета	2	
31	Укрепление мышечного корсета	2	
32	Укрепление мышечного корсета	2	
33	Укрепление мышечного корсета	2	
34	Укрепление мышечного корсета	2	
35	Укрепление мышечного корсета	2	
36	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	
37	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	
38	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	
39	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	
40	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	
41	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	
42	Упражнения на равновесие	2	
43	Упражнения на равновесие	2	
44	Упражнения на равновесие	2	
45	Упражнения на равновесие	2	
46	Упражнения на гибкость	2	
47	Упражнения на гибкость	2	
48	Упражнения на гибкость	2	
49	Упражнения на гибкость	2	
50	Упражнения на гибкость	2	
51	Акробатические упражнения	2	

52	Акробатические упражнения	2	
53	Акробатические упражнения	2	
54	Акробатические упражнения	2	
55	Акробатические упражнения	2	
56	Дыхательные упражнения	2	
57	Дыхательные упражнения	2	
58	Дыхательные упражнения	2	
59	Дыхательные упражнения	2	
60	Упражнения на расслабление	2	
61	Упражнения на расслабление	2	
62	Самоконтроль и психорегуляция	2	
63	Самоконтроль и психорегуляция	2	
64	Самомассаж и взаимомассаж	2	
65	Самомассаж и взаимомассаж	2	
66	Самомассаж и взаимомассаж	2	
67	Контрольные испытания	2	
68	Контрольные испытания	2	
69	Контрольные испытания	2	
70	Контрольные испытания	2	
71	Контрольные испытания	2	
72	Контрольные игры и соревнования	2	
	Итого	144	

Содержание обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).
Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (4 часа).
2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.
2.2. Влияние питания на здоровье (1 час). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

Гигиенические и этические нормы (2 часа). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).
Раздел 3. Общая физическая подготовка (15 часов).
3.1. Упражнения в ходьбе и беге (3 часа). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в

передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (3 часа). На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3. Упражнения для ног (3 часа). На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4. Упражнения для туловища (3 часа). На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (3 часа). На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 часа).

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (7часов). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (7 часов). Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики(скакалками, мячами, обручами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (6 ч).*Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (4 часа). На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (5 часов). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (5 часов). Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4часа)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (2 часа)

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (2 часа).

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 часа)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания (5 часов)

Можно предложить следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержаниетуловища, разогнутого под углом 45˚;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45˚ в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или наноске одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Оценочные и методические материалы

Список методической литературы для обучающихся

1. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста. Учебное пособие. – Изд. «Физическая культура», 2009.
2. Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста, 1 – 4 класс. – Автор-составитель Бавыкина С. А. – Воронеж, 2011 г. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/sbornik-podvizhnykh-igr-dlya-detei-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1-4-kla
3. Фатеева Л. Подвижные игры для школьников. - М., Академия развития, 2008 г.

Список методической литературы для педагога

1. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. С помощью движений. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений (в помощь учителям физической культуры и воспитателям дошкольных учреждений). Под ред. заслуженного учителя РФ Анисимова В.В. Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1993.
3. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательных нарушений у детей в норме и при различных видах патологии. Методические рекомендации. – Одесса, 1990.
4. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
5. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1994.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: «Терра- Спорт, Олимпия Пресс», 2001.

7. Спортивные игры на уроках физкультуры. Серия: Физкультура и спорт в школе. – СпортАкадемПресс, 2001.

8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.

9. Теория и методика физической культуры: Учебник. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

11. Якубович М.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006.

Приложение 1

Лист корректировки
календарно-тематического
планирования

Дата проведения планируемая	Дата проведения фактическая	Тема	Количество часов		Способ корректировки
			по плану	по факту	

Приложение 2

Дистанционная форма
Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Дата проведения по плану	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы	ссылки
	Итого						

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 30 листов
Директор ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И.Григорьева

Приложение 1

Лист корректировки
календарно-тематического
планирования

Дата проведения планируемая	Дата проведения фактическая	Тема	Количество часов		Способ корректировки
			по плану	по факту	

Приложение 2

Дистанционная форма
Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Дата проведения по плану	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы	ссылки
	Итого						

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 30 листов
Директор ГБОУ СОШ № 17
_____ Т.И.Григорьева