



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: sch180@mail.ru

Утверждено  
приказом № 421 от 10.07.2023г.

директор MAOY лицей №180

\_\_\_\_\_  
А.В. Крылов  
вступает в силу с 01.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА»  
для детей 6,5-11 лет**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **2 года**

Разработчик: Кокарева Галина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2023 год

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 180  
"ПОЛИФОРУМ"  
Дата: 2023.09.01 18:11:32 +05'00'

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика» разработана для системы дополнительного образования лицей и ориентирована на формирование здорового образа жизни обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;
- Постановлением 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" (далее - СанПиН);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ лицей №180.

Современные тенденции медико-демографических процессов в Российской Федерации обуславливаются негативными явлениями, среди которых одно из основных - снижение уровня здоровья детского населения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения связано не только с действием неблагоприятных факторов в социально-экономическом развитии страны, но и с реальным снижением приоритета профилактической деятельности как в здравоохранении, так и в образовательных организациях. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает большую тревогу.

Комплексные медицинские осмотры, проведенные в последние годы в Санкт-Петербурге [А.З. Лихтшангофом, В.К.Юрьевым, В.И.Фалевичем, С.Б. Хацкелем] показывают, что лишь 5-7% из общего числа обследуемых детей являются здоровыми. Содержание образовательной программы призвано сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, гармоничное физическое развитие, потребность в ведении здорового образа жизни. В процессе освоения материала данной области достигается формирование общего представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в ней рассматривается содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая направлена на коррекцию физического развития, двигательных умений и навыков каждого ребёнка относительно к его возрастной норме.

**Отличительной особенностью** данной программы является специально организованная работа по пропаганде здорового образа жизни и широкому использованию средств профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и коррекции физических отклонений физического развития учащихся. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, развитию физических качеств. В программу включены методические разработки специальной школы-интерната №49 г. Санкт-Петербурга (Г.А. Халемский).

Для эффективной коррекции осанки проводится оздоровительная гимнастика и подвижные игры, которые направлены на профилактику и исправление имеющихся отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата у обучающихся.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень освоения программы:** первый год обучения – стартовый; второй год обучения – базовый уровень.

### Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий. Вид группы: постоянного состава, набор и формирование осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

Занятия проводятся с группой наполняемостью 10-18 человек.

Программа «Оздоровительная гимнастика» рассчитана на обучающихся возраста 6,5 лет - 11 лет. Срок освоения программы - 2 года. Занятия проводятся с группой наполняемостью 10-18 человек.

Периодичность занятий на первом, втором, третьем, четвертых годах обучения 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 учебный час. Общее количество часов, отведенных на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Оздоровительная гимнастика», составляет 136 часов: по 68 часов на каждом году обучения.

Практические и теоретические занятия интегрированы, что способствует лучшему усвоению материала (от теории к практике, от практики к теории).

### Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий. Вид группы: постоянного состава, набор и формирование осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

## **Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

создание условий для физического развития каждого ребёнка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата.

### **Задачи:**

#### **образовательные**

- создать благоприятные психолого-педагогические условия для оздоровления обучающихся;
- обучить детей дыхательным упражнениям;

- научить выполнять самостоятельно упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, формирование правильной осанки;
- ознакомить с проведением антропометрических измерений, пульсометрии;
- способствовать физическому и психическому саморазвитию обучающихся;

#### **развивающие**

- развивать коммуникативные качества, умения работать в парах, в группе, в команде;

#### **воспитательные**

- воспитывать у обучающихся осознанное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- формировать адекватную самооценку и взаимооценку.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Количество часов за год			
		1 год	Форма аттестации/ контроля	2 год	Форма аттестации/ контроля
1.	Правила безопасного поведения	1	Наблюдение, фронтальный опрос	1	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Антропометрические измерения	1	Наблюдение	2	Наблюдение
3.	Физическое развитие и телосложение	2	Наблюдение	2	Наблюдение
4.	Осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки	16	Наблюдение	11	Наблюдение
5.	Закаливание	3	Наблюдение	3	Наблюдение
6.	Мышцы, кости и суставы	4	Наблюдение	2	Наблюдение
7.	Гигиена тела	2	Наблюдение, опрос	2	Наблюдение, опрос

8.	Твое здоровье	2	Наблюдение, опрос	2	Наблюдение, опрос
9.	Формирование стереотипа правильного дыхания	12	Наблюдение	4	Наблюдение
10.	Укрепление мышечного корсета	25	Наблюдение	39	Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Правила безопасного поведения	4,5	4	0,5	наблюдение
2.	Антропометрические измерения	2		2	наблюдение
3.	Осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки	8		8	наблюдение
4.	Закаливание	8	1	7	наблюдение
5.	Мышцы, кости и суставы	4	1	3	наблюдение
6.	Гигиена тела	9		9	наблюдение
7.	Формирования стереотипа правильного дыхания	6		6	наблюдение
8.	Укрепление мышечного корсета	26,5		26,5	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

### Содержание программы первого года обучения

На данном этапе формируется интерес к физическим упражнениям, потребности в регулярных занятиях физической культурой, вырабатывается навык правильной осанки.

#### **Раздел 1. Правила безопасного поведения**

*Теория*

Правила безопасного поведения при переходе к месту занятий и обратно, в раздевалке, в спортивном зале. Предметы и окружающая обстановка, способствующие получению травм. Первая помощь при травмах. Переломы и вывихи, растяжения и разрывы связок. Ушибы и их последствия.

#### *Практика*

Передвижения к месту занятий. Моделирование ситуаций, опасных для жизни и здоровья обучающихся.

### **Раздел 2. Антропометрические измерения.**

#### *Теория*

Что такое масса тела, рост, объем грудной клетки, стопа. Как выполняются измерения.

#### *Практика*

Проведение антропометрических измерений. Диагностика состояния стоп. Плантограмма. Соматоскопия. Тестирование.

### **Раздел 3. Осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.**

#### *Теория*

Что такое правильная осанка. Причины нарушения осанки. Масса тела и двигательная активность.

#### *Практика*

Упражнения для закрепления навыка правильной осанки: разнообразная ходьба без препятствий и с препятствиями, без предметов и с предметами, бег, ползание, лазание.

### **Раздел 4. Закаливание.**

#### *Теория*

Почему мы простужаемся. Простейшие способы закаливания: обтирание. Как выполнять обливание, полоскание холодной водой носоглотки.

#### *Практика*

Упражнения на гимнастическом коврике. Комплекс упражнений на ортопедическом коврике

### **Раздел 5. Мышцы, кости и суставы.**

#### *Теория*

Как человек движется. Как укреплять свои кости и мышцы.

#### *Практика*

Общеукрепляющие физические упражнения.

### **Раздел 6. Гигиена тела.**

#### *Теория*

Как правильно выполнять умывание и купание, заботиться о глазах. Выполнять уход за ушами, за зубами. Значение гигиены рук и ног. Забота о коже. Гигиена нервной системы.

*Практика*

Нервно-мышечная релаксация. Дыхательные упражнения. Самомассаж.

**Раздел 7. Формирование стереотипа правильного дыхания.**

*Теория*

Как мы дышим. Что такое правильное дыхание. Как дышат животные.

*Практика*

Дыхательные упражнения.

**Раздел 8. Укрепление мышечного корсета.**

*Теория*

Понятие о технике выполнения упражнений. Значение правильности выполнения упражнений.

*Практика*

Комплексы упражнений на фитболах. Упражнения в висах на гимнастической стенке и турнике.

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабление мышц отдельных участков тела. Статические и динамические упражнения. Упражнения с предметами (гимнастические палки, фитболы, малые мячи, скакалки, мешочки с песком). Элементы йоги. Парная гимнастика. Обучение прыжкам со скакалкой. Строевые упражнения. Обучение метанию малого мяча.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
Второй год обучения**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Правила безопасного поведения	4	4		наблюдение
2.	Антропометрические измерения	4		4	наблюдение
3.	Осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки	15		15	наблюдение
4.	Закаливание	12	1	11	наблюдение
5.	Формирования стереотипа правильного дыхания	6	1	5	наблюдение
6.	Укрепление мышечного корсета	27		27	наблюдение



№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	

### Содержание программы второго года обучения

На данном этапе закрепляются основные двигательные умения, развиваются координационные способности.

#### **Раздел 1. Правила безопасного поведения**

##### *Теория*

Правила безопасного поведения при переходе к месту занятий и обратно, в раздевалке, в спортивном зале. Предметы и окружающая обстановка, способствующие получению травм. Первая помощь при травмах. Переломы и вывихи, растяжения и разрывы связок. Ушибы и их последствия.

##### *Практика*

Передвижения к месту занятий. Моделирование ситуаций, опасных для жизни и здоровья обучающихся.

#### **Раздел 2. Антропометрические измерения.**

##### *Теория*

Что такое масса тела, рост, объем грудной клетки, стопа. Как выполняются измерения.

##### *Практика*

Антропоскопия. Оценка осанки. Диагностика состояния стоп у школьников. Динамометрия. Спирометрия.

Проведение антропометрических измерений. Тестирование.

#### **Раздел 3. Осанка. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.**

##### *Теория*

Что такое правильная осанка. Причины нарушения осанки. Масса тела и двигательная активность.

##### *Практика*

Упражнения для закрепления навыка правильной осанки: разнообразная ходьба без препятствий и с препятствиями, без предметов и с предметами, бег, ползание, лазание.

#### **Раздел 4. Закаливание.**

##### *Теория*

Почему мы простужаемся. Простейшие способы закаливания: обтирание.

Как одеваться. Как уберечься от простудных заболеваний. Водные процедуры.

#### *Практика*

Упражнения на гимнастическом коврике. Комплекс упражнений на ортопедическом коврике

### **Раздел 5. Формирование стереотипа правильного дыхания.**

#### *Теория*

Дыхание-это жизнь. Как дышать на морозе.

#### *Практика*

Дыхательные упражнения. Упражнение «правильное дыхание». Упражнение «очистительное дыхание». Профилактическое дыхание при ангине и тонзиллите.

### **Раздел 6. Укрепление мышечного корсета.**

#### *Теория*

Понятие о технике выполнения упражнений. Значение правильности выполнения упражнений.

#### *Практика*

Упражнения для мышц брюшного пресса. Для боковых мышц туловища. Упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений №1, №2, №3, №4. Упражнения для капилляров. Комплексы упражнений с предметами (фитбол, палка, гантели, скакалка, мешочки с песком и др.). Гимнастика в парах.

## **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

Результатами изучения программы 1года обучения является формирование следующих знаний и умений:

- теоретические знания (соблюдение правил безопасности на занятиях, начальные знания о своем организме, терминология оздоровительных упражнений, инвентаря);
- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- регулярное посещение занятий;
- овладение начальными навыками дыхательных упражнений;
- изменение показателей антропометрических данных (оценка осанки, плантограмма, динамометрия, спирометрия);
- изменения тестовых показателей (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, скоростно-силовое качество (пресс за 20 сек.);

- изменения состояния стоп у школьников.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

Результатами изучения программы 2 года обучения является формирование следующих знаний и умений:

- иметь общее представление о исправлении осанки с помощью физических упражнений;
- теоретические знания (терминология общих физических качеств);
- увеличение общей выносливости;
- регулярное посещение занятий;
- овладение навыками индивидуальных упражнений;
- улучшение антропометрических показателей.

## **IV. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Условия реализации программы**

1. Зал оздоровительной гимнастики
2. Гимнастические коврики – 18 шт.
3. Гимнастическая стенка – 8 шт.
4. Обручи – 18 шт.
5. Гимнастические палки – 18 шт.
6. Скакалки – 18 шт.
7. Фитболы – 18 шт.
8. Мячи малые – 18 шт.
9. Мешочки с песком – 18 шт.
10. Компьютер – 1 шт.
11. Принтер – 1 шт.
12. Музыкальный центр – 1 шт.
13. Весы – 2 шт.
14. Сантиметровая лента – 2 шт.
15. Динамометр - 1 шт.
16. Спирометр – 1 шт.
17. Сенсорная дорожка – 2 шт.

### **Формы аттестации и контроля**

## **Виды и формы контроля планируемых результатов**

<b>Виды контроля</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	наблюдение, фронтальный опрос
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	подбор индивидуальных упражнений
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Определить динамику физической подготовленности обучающихся	наблюдение
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	наблюдение

### Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценки результативности освоения программы

При оценке результатов освоения программы «Оздоровительная гимнастика» следует учитывать:

- уровень овладения обучающимися комплексами физических упражнений,
- улучшение их психофизического, эмоционального состояния,
- улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- проявление рефлекса правильной осанки,
- наличие общей координации движения,
- проявление силовой выносливости.

Результативность реализации программы отслеживается через наблюдение за индивидуальным физическим развитием каждого обучающегося.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в различных лицейских физкультурных мероприятиях.

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

### **Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» построена в соответствии с дидактическими принципами:

- систематичности и последовательности в обучении;
- доступности;
- сознательности и активности обучающихся в обучении при руководящей роли педагога дополнительного образования;
- наглядности обучения;
- сочетание различных форм организации обучения.

Комплексы корригирующей гимнастики при нарушениях осанки включают упражнения прикладного характера: ползание ходьба, бег, прыжки, метание, как самостоятельные, так и в форме игры.

Упражнения в равновесии применяются при нарушениях позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата и позиционных реакций, так как они требуют напряжения крупных мышечных групп. Большая часть упражнений выполняется в положениях разгрузки (лежа на спине или животе) с сохранением симметричности частей тела относительно оси позвоночника. При этом, увеличивая силовую выносливость мышц спины и живота в наиболее выгодных условиях для формирования естественного мышечного корсета, фиксируется максимальная коррекция, достигнутая в горизонтальном положении.

Упражнения с фитболами позволяют максимально индивидуализировать оздоровительно — воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости. Вся нагрузка дозируется изменением темпа, амплитуды, количества движений, а также применения отягощения и сопротивления.

**1 год** - начальный курс, проводится набор в группы детей 6,5 - 7 лет, у которых выявлены нарушения опорно-двигательного аппарата.

**2 год** - формирование и закрепление основных двигательных навыков и умений, возраст детей 8-9 лет.

**3 год** - обучение методам самоконтроля, самопознания и программирования своей деятельности по укреплению здоровья, детей 9-10 лет.

**4 год** - формирование навыков здорового образа жизни детей 10-11 лет.

Физические упражнения должны последовательно воздействовать на различные мышечные группы. Упражнения выполняют ритмично, в спокойном, среднем темпе. Каждое упражнение повторяют 5-8-12 раз, количество упражнений в комплексе 5-12 и более. Каждое занятие корригирующей гимнастики состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Во вводной части** используют простые упражнения для мелких и средних мышечных групп, ходьба, дыхательные упражнения. Вводная часть составляет 15-20% от продолжительности занятия. Упражнения способствуют подготовке к основной части занятий.

**Основная часть** в этой части решаются наиболее значимые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предусмотренные образовательной программой и планом данного занятия. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Могут использоваться: ходьба, подвижные игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами, на снарядах и другие. Продолжительность основной части составляет 65-70 % времени занятия.

**В заключительной части** происходит снижение обще-физиологической нагрузки за счёт использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление, игры на внимание и пр. Заключительный раздел занимает 10-20% времени занятия. Закрепление правильной осанки посредством гимнастических упражнений есть необходимое условие занятий. Правильной осанки добиваются посредством мысленного, кинестетического и зрительного представления о ней. Мысленное представление формируется как зрительный образ.

При помощи стенки дети учатся принимать правильную осанку и исправлять замеченные дефекты. Следует отметить, что для контроля осанки нужны значительные усилия, к которым дети второго периода детства не готовы. Степень статического напряжения в позвоночнике зависит от состояния хрящевой и костной тканей. Чем младше ребенок, тем больше у него хрящевой ткани, тем подвижнее и неустойчивее позвоночник, и для удержания такого позвоночника требуется большое статическое напряжение скелетных мышц. В самих мышцах при длительной статической работе ухудшаются условия кровообращения. Пока идет рост позвоночника, основная нагрузка по удержанию головы и туловища приходится на мышцы. До 11 лет у мальчиков и до 12 лет у девочек прирост длины тела интенсивнее, чем прибавка в весе тела - это происходит за счет интенсивного роста скелета, а прирост мышечной массы особенно интенсивно нарастает в 13-14 лет у мальчиков и в 11-12 лет у девочек. Поэтому, чем лучше развиты мышцы в этом возрасте, тем в лучших условиях находится позвоночник.

### **Интернет - ресурсы**

1. Статья Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы, Брянцева Любовь Владимировна, врач-педиатр., 2014год  
<http://festival.1september.ru/articles/618059/>
2. Комплексы оздоровительной гимнастики для детей.  
<http://www.rclfk.med.cap.ru/lechebnaya-fizkuljtura/v-pomoschj-kabinetu-lfk-i-sm/kompleksi-uprazhnenij/kompleks-ozdoroviteljnoj-gimnastiki-dlya-detej-star>
3. Комплексы гимнастических упражнений с оздоровительной направленностью  
<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/03/03/kompleksy-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-nachalnoy-0>

## **V. ПРИЛОЖЕНИЕ №1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Приложение №1

### **Календарный учебный график**

**Первый год обучения**

**68 часов, 1 час 2 раза в неделю**

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях гимнастикой от 153-18 Дыхательная гимнастика	1	Занятие практика	Наблюдение, фронтальный опрос
	№2	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1		
	№3	Антропометрические изменения. Комплекс специальных дыхательных упражнений.	1	Занятие практика	Наблюдение
	№4	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике	1		
	№5	Упражнения для укрепления и формирования мышечного корсета на гимнастическом коврике	1	Занятие практика	Наблюдение
	№6	Упражнения на гимнастической стенке	1		
	№7	Упражнения для укрепления и формирования мышечного корсета	1	Занятие практика	Наблюдение
	№8	Комплекс для профилактики нарушения зрения	1		
октябрь	№9	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Упражнения с массажным мячом Упражнения для	1	Занятие практика	Наблюдение



Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№10	формирования правильной осанки лежа на животе	1		
	№11	Комплекс упражнений на укрепление осанки	1	Занятие практика	Наблюдение
	№12	Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики	1		
	№13-	Комплекс упражнений в ходьбе и на месте	1	Занятие практика	Наблюдение
	№14	Упражнения для формирования правильной осанки на гимнастической стенке	1		
	№15	Закрепление навыков правильной осанки лежа на гимнастическом коврик	1	Занятие практика	Наблюдение
	№16	Упражнения для формирования правильной осанки на месте	1		
	№17	Упражнения направленные на укрепление мышц спины	1	Занятие практика	Наблюдение
	№18	Польза закаливания. Упражнения на гимнастическом коврик	1		
	№19	Упражнения с гимнастической палкой	1	Занятие практика	Наблюдение
ноябрь	№20	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Соблюдение правил личной гигиены.	1		
	№21	Комплекс простых упражнений на	1	Занятие практика	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№22	гимнастической перекладине Комплекс упражнений на ортопедическом коврике	1		
	№23	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Комплекс упражнений сидя с фитболами	1	Занятие практика	Наблюдение
	№24	Упражнения в висах на гимнастической стенке и турнике	1		
декабрь	№25	Комплекс упражнений стоя с фитболами	1	Занятие практика	Наблюдение
	№26	Упражнения по обучению правильному дыханию	1		
	№27	Комплекс упражнений с фитболом лежа на спине	1	Занятие практика	Наблюдение
	№28	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		
	№29	Упражнения на чередование расслабление и напряжение	1	Занятие практика	Наблюдение
	№30	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
	№31 - №32	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Упражнения для укрепления	1	Занятие практика	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		мешечного корсета «Веселый зоопарк». Специальные дыхательные упражнения в зале.	1		
январь	№33- №34	Элементы строевой подготовки . Пальцевая гимнастика Упражнения по обучению правильному дыханию  Инструктаж по охране труда для обучающихся Упражнения для укрепления мешечного корсета Корректирующие упражнения гигиена и профилактика нарушения зрения	1      1	Занятие практика	Наблюдение
	№35	Упражнения с мешочками направленные на укрепления спины	1	Занятие практика	Наблюдение
	№36	Корректирующие упражнения. Приемы массажа и самомассажа	1		
	№37	Упражнения с мешочками на координацию	1	Занятие практика	Наблюдение
	№38	Корректирующие упражнения. Приемы массажа и самомассажа	1		
февраль	№39 –	Упражнения с мешочками на месте и в движении  Упражнения на	1   1	Занятие практика	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля	
	№40	гимнастической стенке Профилактика гигиена деятельности нервной системы				
	№41	Упражнения для профилактики правильной осанки.	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№42	Игра на внимание  Индивидуальные, специальные упражнения. развитие выносливости	1			
	№43	Упражнения с гантелями лежа на животе	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№44	Упражнения с гантелями стоя	1			
	№45	Статические и динамические упражнения	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№46	Упражнения в парах. Психологическая разгрузка	1			
	март	№47	Упражнения в парах.	1	Занятие практика	Наблюдение
		№48	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Упражнения со скакалкой.	1		
		№49	Психологическая разгрузка	1	Занятие практика	Наблюдение
№50		Снятие утомления и активация деятельности головного мозга	1			
№51		Упражнения по обучению правильному дыханию	1	Занятие практика	Наблюдение	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№52	Упражнения для исправления осанки. Профилактика гигиена деятельности нервной системы	1		
	№53	Упражнения по обучению правильному дыханию	1	Занятие практика	Наблюдение
	№54	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике в парах	1		
апрель	№55	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабление мышц отдельных участков тела	1	Занятие практика	Наблюдение, выставка
	№56		1		
	№57	Комплекс упражнений в парах	1	Занятие практика	Наблюдение
	№58	Комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения	1		
	№59	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1	Занятие практика	Наблюдение
	№60	Упражнения в парах стоя. Упражнения на ортопедическом коврике	1		
	№61	Индивидуальные комплексы	1	Занятие практика	Наблюдение
	№62	Упражнения с массажным мячом	1		
май	№63	Индивидуальные, специальные упражнения, развитие	1	Занятие практика	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№64	выносливости Плантограмма(Определение плоскостопия способом отпечатка) Соматоскопия (состояние осанки, форма стопы)	1		
	№65	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Занятие практика	Наблюдение
	№66	Упражнения на ортопедическом коврике	1		
	№67 №68	Упражнения на гимнастической скамейке. Подведение итогов.	2	Занятие практика	Наблюдение

### Календарный учебный график

**Второй год обучения**

**68 часов, 1 час 2 раза в неделю**

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
<b>сентябрь</b>	№1	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Дыхательная гимнастика для	1	Занятие практика	Наблюдение, фронтальный опрос

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№2	профилактики заболеваний Ритмические упражнения в ходьбе	1		
	№3	Упражнения для укрепления и формирования мышечного корсета	1	Занятие практика	Наблюдение
	№4	Дыхательная гимнастика. Оценка осанки	1		
	№5	Специальные дыхательные упражнения в зале.	1	Занятие практика	Наблюдение
	№6	Правильная осанка. Упражнения на ортопедическом коврике	1		
	№7	Упражнения на координацию	1	Занятие практика	Наблюдение
	№8	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике лежа.	1		
	октябрь	№9	Как закаляться. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	Занятие практика
№10		Ритмические упражнения в ходьбе.	1		
№11		Упражнения для формирования правильной осанки	1	Занятие практика	Наблюдение
№12		Упражнения для мышц брюшного пресса Строевые упражнения	1		
№13		Упражнения для формирования правильной осанки	1	Занятие практика	Наблюдение
№14		Гигиена сна и питания. Упражнения для формирования	1		

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля	
		правильной осанки				
	№15	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№16	Тренировка вестибулярного аппарата	1			
ноябрь	№17	Упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на месте	1	Занятие практика Занятие практика	Наблюдение Наблюдение	
	№18	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Элементы йоги	1			
	№19	Здоровый образ жизни. Комплекс упражнений на гимнастической стенке	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№20	Упражнения на гимнастическом коврике.	1			
	№21	Комплекс упражнений на гимнастической перекладине	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№22	Упражнения в положении лежа на гимнастическом коврике для разгрузки	1			
	№23	Упражнения с массажным мячом	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№24	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1			
	де к аб	№25	Ритмическая игра.	1	Занятие	Наблюдение



Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля	
	№26	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	практика		
		Упражнения с гимнастической палкой лежа на гимнастическом коврике				
	№27	Упражнения для боковых мышц туловища	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№28	Комплекс упражнений №1	1			
	№29	Комплекс упражнений №2	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№30	Комплекс упражнений №3 для профилактики нарушений осанки.	1			
	№31	Комплекс упражнений №4	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№32	Упражнения для укрепления мышечного корсета	1			
	январь	№33-№34	Упражнения направленные на напряжение и расслабления мышц тела	1	Занятие практика	Наблюдение
			Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	1		
№35		Корректирующие упражнения гигиена и профилактика нарушения зрения	1	Занятие практика	Наблюдение	
№36		Пальцевая гимнастика Приемы массажа и самомассажа				

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		Упражнения для капилляров	1		
	№37	Упражнения для закрепления и формирования навыка правильной осанки	1	Занятие практика	Наблюдение
	№38	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия	1		
<b>февраль</b>	№39	Профилактика нарушений осанки у стенки	1	Занятие практика	Наблюдение
	№40	Общеразвивающие упражнения с мешочками.	1		
	№41	Снятие утомления и активация деятельности головного мозга. Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	Занятие практика	Наблюдение
	№42	Общеразвивающие упражнения с мешочками.	1		
	№43	Упражнения на гимнастической стенке	1	Занятие практика	Наблюдение
	№44	Комплекс упражнений на координацию	1		
	№45	Комплекс упражнений с мешочком	1	Занятие практика	Наблюдение
	№46	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике	1		
<b>март</b>	№47	Комплекс упражнений лежа с песочным мешочком	1	Занятие практика	Наблюдение
	№48	Комплекс упражнений для профилактики	1		

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		нарушений зрения			
	№49	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Занятие практика	Наблюдение
	№50	Психологическая разгрузка	1		
	№51-	Комплекс упражнений на гимнастическом коврике в парах	1	Занятие практика	Наблюдение
	№52	Комплекс на ортопедическом коврике	1		
	№53	Общеразвивающие упражнения с обручем Упражнения на снятие утомления	1	Занятие практика	Наблюдение, выставка
	№54	Комплекс упражнений лежа на гимнастическом коврике с обручем	1		
апрель	№55	Упражнения для профилактики осанки с обручем	1	Занятие практика	Наблюдение
	№56	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
	№57	Инструктаж по охране труда для обучающихся при занятиях оздоровительной гимнастикой. Упражнения со	1	Занятие практика	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля	
	№58	скакалкой. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике Упражнения для укрепления мышц спины	1			
	№59	Комплекс упражнений со скакалкой. Упражнения с массажным мячом	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№60	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			
	№61	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Занятие практика	Наблюдение	
	№62	Комплекс упражнений с массажным мячом	1			
	май	№63	Упражнения со скакалкой на гимнастическом коврике	1	Занятие практика	Наблюдение
		№64	Упражнения в парах на гимнастическом коврике	1		
		№65	Общеразвивающие упражнения на скамейке.	1	Занятие практика	Наблюдение
№66		Комплекс упражнений лежа на гимнастическом коврике	1			
№67		Комплекс упражнений на ортопедической дорожке	1		Наблюдение	
№68		Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			

<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
		Упражнения на гимнастическом коврике			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456371

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен с 22.08.2024 по 22.08.2025