

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом

Протокол №

" 28 "

2017 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**КЕНГА-СПОРТ. ШКОЛА.**

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Кравцов Андрей Андреевич,  
учитель физической культуры

Педагог, реализующий программу:

Кравцов Андрей Андреевич

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной деятельности «Кенга – спорт. Школа» относится к физкультурно-спортивной направленности. В её основе - формирование навыков правильной осанки и предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата у младших школьников. Основой программы стали материалы «**Kangoo Discovery Program**» - это программы тренировок, разработанная доктором Марисой Кардозо , созданных специально для детей всех возрастов и уровней подготовки. Они развивают координацию, выносливость, хорошую осанку, представление о самом себе и чувство команды. Они помогают справиться с детским ожирением и бороться со стрессом, с которым сталкиваются дети в наши дни.

### **Актуальность**

Профилактические мероприятия по предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата у младших школьников, со временем становятся, всё более актуальны. Связано это с довольно резким изменением двигательного режима детей с их приходом в школу. Поэтому важная роль должна отводиться правильной организации двигательного режима школьника. Наиболее эффективным способом профилактики нарушений осанки являются физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Так же должна иметь место системность этих упражнений - помимо специализированного комплекса упражнений, каким является данная программа. На уроках физической культуры упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата должны включаться в материал рабочей программы для всех медицинских групп, а на остальных уроках, не связанных с физической активностью – в виде «физкультминуток» и физкультурных пауз.

### **Новизна и отличительные особенности данной программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе типовых программ по спортивно-оздоровительной деятельности, но со значительным включением корригирующих упражнений. Довольно большая часть программы отведена обучению правильному дыханию. Развитие общей физической подготовленности, тем самым, направленно на предупреждение отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата у младших школьников. Упражнения проводятся в игровой форме, что дополнительно мотивирует детей к выполнению. Данная программа, так

же, разработана с целью - помочь, детям адаптироваться к школьной жизни, научиться выстраивать свой двигательный режим, снимать напряжение после длительного статического напряжения.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа «Кенга – спорт. Школа» разработана с учетом психолого-возрастных особенностей учащихся. Главный упор делается на формирование понятий о здоровом образе жизни, бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих, комплексе мер по профилактике заболеваний ОДА, что позволит сформировать здоровый растущий организм.

### **Целью программы «Кенга – спорт. Школа» является:**

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

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучение необходимым знаниям о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

##### Развивающие:

- укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп,
- укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы,
- формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.

##### Воспитательные:

- воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним,
- воспитание умения работать в команде,
- воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

### **Возраст детей, на которых рассчитана программа и срок ее реализации**

В программе участвуют дети от 7 до 11 лет.

Срок реализации программы 1 год.

### **Формы и режим занятий**

Рекомендуемая наполняемость групп – 15 человек. Группы комплектуются независимо от пола ребенка, примерно одной возрастной группы.

На занятиях используется групповая форма работы с детьми. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью и 1 академический час (40 минут = 30 минут занятие + 10 минут динамическая пауза).

Формы занятий – сообщение нового материала, закрепление его на практике.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

В результате реализации программы учащиеся будут

#### Знать:

- иметь представление о ЗОЖ
- иметь представление о видах и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

#### Уметь:

- снимать мышечное напряжение после статических нагрузок во время выполнения домашних и классных работ,
- получат навык правильной осанки и рационального дыхания,
- выполнять специальные физические упражнения,
- выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление,
- выполнять самомассаж.

Результативность обучения будет проверяться опросом и практическим заданием.

Формами подведения итогов станут соревнования в рамках праздника ЗОЖ.

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы необходим спортивный зал со следующим оборудованием:

1. Гимнастические маты (коврики)
2. Резиновые мячи
3. Теннисные мячи
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические стенки
6. Скакалки
7. Фитболы
8. Набивные мячи (медицинболы)
9. Секундомер
10. Конусы

## Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<b>Вводное занятие</b>	1	-	1	
2	<b>Общая физическая подготовка.</b>	3	18	21	опрос\ практическое задание
2.1	Упражнения в ходьбе и беге.	-	3		
2.2	Комплексы ОРУ.	-	3		
2.3	Упражнения для развития основных физических качеств.	1	5		
2.4	Упражнения для туловища	1	3		
2.5	Упражнения для плечевого пояса и рук	1	4		
3	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	2	35	37	опрос\ практическое задание
3.1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки.	1	7		
3.2	Упражнения для укрепления свода стопы.	1	6		
3.3	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночного столба.	-	6		
3.4	Укрепление мышечного корсета	-	5		
3.5	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	-	5		
3.6	Упражнения на равновесие	-	6		
4	<b>Дыхательные упражнения.</b>	1	9	10	опрос\ практическое задание

5	<b>Контрольные испытания.</b>	-	2	2	
6	<b>Праздник ЗОЖ</b>	-	1	1	
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>	

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Вводное занятие. (1 час)**

**Теория:** Правила техники безопасности. Правила подбора инвентаря. Организационные моменты.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка. (21 часов)**

#### **Теория (3 часа):**

Зачем нужны физические упражнения? Здоровье человека. Виды физических упражнений. Влияние упражнений на состояние здоровья. ЧСС. ЗОЖ.

#### **Практика (18 часов):**

##### **2.1 Упражнения в ходьбе и беге. (3 часа)**

Строевые упражнения. Ходьба по кругу, «змейкой», противоходом, с изменением направления, с заданием. Бег, бег с заданием, ускорения, бег с изменением направления, бег с разным темпом, бег на время. Упражнения на восстановление дыхания после бега.

##### **2.2 Комплексы ОРУ. (3 часа)**

Упражнения для плечевого пояса, для ног, для мышц туловища и шеи. Упражнения в различных исходных положениях, у опоры, в движении, с партнером, с предметами.

##### **2.3 Упражнения для развития основных физических качеств. (5 часов)**

Упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, ловкости. С использованием набивных мячей, гимнастических снарядов, фитболов, мячей. Из различных исходных положений.

##### **2.4 Упражнения для туловища (3 часа)**

На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### **2.5 Упражнения для плечевого пояса и рук (4 часа)**

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами; с партнером.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (37 часов)**

#### **Теория (2 часа):**

Понятие о правильной осанке. Ознакомительные сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

#### **Практика (35 часов):**

##### **3.1 Упражнения для формирования навыков правильной осанки. (7 часов)**

Упражнения из различных и.п. : у стены, перед зеркалом, с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; упражнения в парах. Навык правильной походки. Подвижные игры с мешочком на голове.

##### **3.2 Упражнения для укрепления свода стопы. (6 часов)**

Упражнения у опоры и без, с гимнастическими снарядами.

##### **3.3 Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночного столба. (6 часов)**

Статические и динамические упражнения из различных и.п. направленные на развитие гибкости позвоночника. Упражнения в парах и с самоконтролем. Упражнения на гимнастической стенке.

##### **3.4 Укрепление мышечного корсета (5 часов)**

Упражнения на месте и из различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

##### **3.5 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (5 часов)**

Упражнения у опоры; в движении; с предметами.

##### **3.6 Упражнения на равновесие (6 часов)**

На месте в различных и.п. туловища; на носках; с поворотами; в движении; с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

### **Раздел 4. Дыхательные упражнения. (10 часов)**

#### **Теория (1 час):**

Понятие о правильном дыхании. О видах дыхания. О строении дыхательной системы.

#### **Практика (9 часов):**

Дыхательные упражнения для поднятия тонуса организма, упражнения для расслабления нервной системы и снятия стресса после нагрузок. Обучение верхнему и нижнему дыханию. Обучение полному дыханию.

## **Тема 5. Контрольные испытания. (2 часа)**

Демонстрация изученных комплексов упражнений. Тест физических способностей: гибкость позвоночника, прыжок в длину с места, проба на равновесие.

## **Тема 6. Праздник ЗОЖ. (1 час)**

Спортивные соревнования на свежем воздухе.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Фонотека:**

1. Музыкальные диски
2. Видеодиски

#### **Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения.

#### **Список литературы**

1. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М. : Просвещение, 2011 – 80 с.
2. Шельмина Л., Балашов Н. Лечебная физкультура. – Спб. : Питер, 2013. – 176 с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. : Просвещение, 2011. – 223 с.
4. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры : методические рекомендации. Б.А. Поляев, Т.В. Тимофеева и др. – М. : 2010. – 111 с.
5. Коррекция нарушений осанки учебном процессе: методические рекомендации. .А.Поляев, Т.В. Тимофеева и др. –М. : 2010. – 103 с.