



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**платных дополнительных образовательных услуг
спортивно-оздоровительных занятий
«Спортики»**

Содержание.

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка.	3
2.	Планируемые результаты освоения программы.	4
3.	Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности.	4
4.	Тематическое планирование.	5

1. Пояснительная записка

Проблема сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребенка, приобщить его к здоровому образу жизни. Программа спортивно-оздоровительного кружка «Спортики» разработана для укрепления здоровья детей 7-10 лет.

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников и школьников младшего возраста. Нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями в данной области. Внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата.

Занятия в кружке «Спортики» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, которые хотят улучшить физическую подготовленность, стремятся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также укрепить здоровье.

Цель программы:

Основной целью данной программы является содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Занятия проводятся для детей 7-10 лет два раза в неделю. Общая продолжительность занятия 40-45 минут.

2. Планируемые результаты освоения программы

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развитие двигательных способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) .

3. Формирование у детей умения правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Создание положительного эмоционального состояния у детей.
3. Формирование чувства уверенности в себе.

3. Содержание программы

Основные направления программы:

Программа «Спортики» включает три раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание

- формирование навыка рациональной техники бега

Занятие состоит из 3 взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей. Вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени. Основная часть (физические упражнения на формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, по профилактике плоскостопия) по времени занимает 65-70%. Заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Методы и приемы, используемые на занятиях корригирующей гимнастики: объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа.

Принципы построения занятий

1. Индивидуальный подход и дозировке физических упражнений.
2. Подбор упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
3. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
4. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.

4. Тематическое планирование

№	Тема	Всего часов
Октябрь		
1.	Вводная беседа. Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1 час
2	Вводная беседа. Упражнения на укреплению мышечного корсета спины.	1 час
3	Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с различным положением стопы.	3 часа
3	Упражнения с мешочками, гимнастическими палками, кеглями.	3 часа
Ноябрь		
5	Упражнения на коррекцию плоскостопия и укреплению мышечного корсета спины. Игры с мячом. Пальчиковая гимнастика.	3 часа
6	Упражнения со скакалками, с мячом, с нетрадиционным оборудованием. Гимнастика для глаз.	3 часа
7	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	1 час
Декабрь		
8	Упражнения на коррекцию плоскостопия и укреплению мышечного корсета спины. Эстафеты с нетрадиционным оборудованием.	2 часа
9	Упражнения в парах с мячом, с кеглями, мелкими предметами.	3 часа
10	Упражнения стоя, сидя и лежа на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Гимнастика для глаз.	3 часа
Январь		
11	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками, скакалками.	3 часа

12	Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.	2 часа
13	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	1 час
	Февраль	
14	Упражнения и эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.	2 часа
15	Упражнения с нетрадиционным оборудованием. Гимнастика для глаз.	2 часа
16	Игры, упражнения со скакалкой. Пальчиковая гимнастика.	2 часа
17	Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с различным положением стопы.	1 час
	Март	
18	Упражнения с нетрадиционным оборудованием. Массаж ушей.	1 час
19	Упражнения на коррекцию плоскостопия и укреплению мышечного корсета спины.	2 часа
20	Игры, упражнения со скакалкой.	2 часа
21	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	1 час
	Апрель	
22	Упражнения стоя, сидя и лежа на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Гимнастика для глаз.	2 часа
23	Упражнения в различных видах ходьбы. Игры с мячом.	2 часа
24	Игры, эстафеты с мелкими предметами.	2 часа
25	Коррекционные упражнения с гимнастическими палками. Пальчиковая гимнастика.	2 часа
	Май	
26	Упражнения с мячом. Игры с мелкими предметами.	2 часа
27	Упражнения стоя, сидя и лежа на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Гимнастика для глаз.	2 часа
28	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	1 час
29	Занятие по интересам. Эстафеты с разными предметами.	1 час
	Всего	56 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464247

Владелец Леонтьева Елена Валерьяновна

Действителен с 31.10.2023 по 30.10.2024