

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СУДОГОДСКИЙ РАЙОН  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МБОУ «МУРОМЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Согласовано и принято на заседании  
Педагогического совета школы  
МБОУ «Муромцевская СОШ»  
от 24.08. 2023 г.  
Протокол № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЕТЕЙ  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности – ознакомительная

Возрастная категория учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Артем Сергеевич Чижиков  
педагог дополнительного образования

п. Муромцево 2023 г.

## Оглавление

	Страницы
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	2-12
• Пояснительная записка	2
• Цели и задачи	7
• Планируемые результаты	8
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	11
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	13-17
• Календарный учебный график	13
• Условия реализации программы	14
• Формы аттестации	14
• Оценочные материалы	15
• Методические материалы	15
• Список использованной литературы	16-17

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Курс «Оздоровительная физкультура» предназначен для учащихся 1-11 классов и рассчитан на 36 часов, 1 год обучения, 1 час в неделю.

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Уровень** - ознакомительный

Программа «Оздоровительная физкультура» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный

институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.)  
(Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Актуальность** Основопологающим фактором на сегодняшний день является все большее осознание физической культуры, как элемента общей культуры личности и общества. Наиболее существенной проблемой школьной физической культуры можно считать проблему приоритетной направленности учебного предмета «физическая культура». Какому из направлений отдать предпочтение: оздоровительному, тренировочному или образовательному? Дискуссии по этому вопросу ведутся далеко не первый год, и до сих пор направленность урока физической культуры в школьной программе однозначно не определена.

Однако, существует реальная актуальность развития оздоровительного направления, поскольку, исходя из проведенного экспертами НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков при ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава РФ, можно судить о том, что полностью здоровых старшеклассников в России практически нет[2]. В рамках указанного исследования медиками непрерывно наблюдалось более 400 школьников Москвы. Контрольные обследования проводились в течение всех 11-ти лет ежегодно в апреле. Школьников осматривали педиатры, ортопеды, неврологи, отоларингологи, кардиологи и производилось трехкратное измерение артериального давления. Помимо перечисленного, проводилось анкетирование учащихся для выявления жалоб и анкетирование родителей для уточнения анамнеза функциональных отклонений и хронических заболеваний у школьников. Фактически было осуществлено 25 тыс. врачебных осмотров и проанализировано 3,6 тыс. анкет.

По результатам исследования всех детей условно разделили на четыре группы по состоянию здоровья. К I группу были отнесены абсолютно здоровые школьники, во II – те, кого можно считать «практически здоровым», а к III и IV те, у кого в анамнезе отражены острые и хронические заболевания.

В первом классе к I и II группам относились 4,3% и 44% школьников, а уже к 11 классу абсолютно здоровых школьников не осталось. Доля «практически здоровых» снизилась до 34%. У каждого второго выпускника диагностированы хронические заболевания.

Самый ощутимый рост заболеваемости наблюдается среди так называемых «школьных» болезней, причины которых обусловлены образом жизни: нарушения в работе опорно-двигательного аппарата (в основном связанные с осанкой), ухудшение зрения, заболевания органов пищеварения[1].

Развитие этих нарушений объясняется неправильным режимом питания, сна и отдыха, уменьшение двигательной активности, неконтролируемое использование электронных устройств. Унифицированный подход к занятиям физкультурой в школе, рассчитанный на «среднего» ученика, не вызывает интереса к таким урокам, а, скорее, отталкивает. Порядка 10 % подростков попросту их не посещают, к тому же неправильно подобранная одежда и обувь, тяжелые рюкзаки с учебниками делают ситуацию только хуже.

При этом, показатели заболеваемости и показатели, полученные в результате исследований не способны отразить в полной мере реальную ситуацию, поскольку школьники и их родители чаще всего обращаются в медицинские учреждения только при наступлении острой клинической ситуации.

Итак, оздоровительный подход к проведению занятий физической культурой, это подход, где базовой ценностью является здоровье учащихся и соответствующий уровень их физического развития и физической подготовки.

В педагогическом аспекте оздоровительную направленность уроков физической культуры связывают с решением конкретных дидактических вопросов: укреплением здоровья, гармоничным физическим развитием, формированием правильной осанки, коррекцией «отстающих» мышечных групп, функциональных систем организма школьника, а также с реализацией воспитательной функции.

Стоит отметить и подчеркнуть, что уроки физической культуры сами по себе не могут решить всех проблем физического воспитания и здоровья подрастающего поколения. Увы, уроки физической культуры только отчасти восполняют недостаток двигательной активности современных школьников. Согласно научным исследованиям, уроки физической культуры способны компенсировать в среднем лишь 11% необходимой физической нагрузки, а при максимальной моторной плотности урока – порядка 40% необходимого объема двигательной активности. Даже проведение ежедневных уроков не способно восполнить дефицит двигательной активности, что, в свою очередь, недостаточно для профилактики отклонений в состоянии здоровья подрастающего поколения.

Отсюда можно сделать вывод, что не стоит преувеличивать возможности школьного урока физической культуры. Такой урок выступает всего лишь элементом, одной из возможных форм всего процесса физического воспитания подрастающего поколения. Но, при этом, он действительно способствует укреплению здоровья школьников, развитию физических качеств и повышению функциональных возможностей каждого, хотя и не может решить всех этих проблем. Для того, чтобы урок физической культуры стал самым главным и действенным инструментом по формированию и поддержанию здоровья школьников, требуется изменить современное содержание образовательного процесса в сфере физической культуры, повысить его привлекательность для современных школьников, а также повысить эффективность учебно-воспитательного процесса посредством разработки новых подходов и методик с учетом проблем со здоровьем у современной молодежи.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки.

### **Новизна программы**

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

### **Педагогическая целесообразность программы**

проявляется в том, что в занятия в «оздоровительной группе» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими занятиями. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей. И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой в детском и юношеском возрасте. Занятия физическими упражнениями развивают в учащиеся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия в оздоровительной группе развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Лечебная физическая культура», являясь частью физической культуры, выполняет также и задачи физического воспитания. Программа «Оздоровительная физкультура» способствует развитию и совершенствованию силы, выносливости, скорости и координации движений, физическое развитие детей с особенностями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма. Интеллектуальное развитие ребенка невозможно без его физического совершенствования. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени, т. к. на состояние здоровья современных детей оказывают существенное влияние многие факторы:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;

- электронно-лучевое и «металло - звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов);
- образ жизни.

**Сроки реализации программы -1 год.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 7-16 лет**

**Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:**

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы преподается по принципу от простого к сложному. Уроки проходят при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода к учащимся. Дозирование физической нагрузки адекватно состоянию здоровья ребенка и его психомоторного развития.

Применяемые с лечебной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений.

**Форма занятий:** очная.

**Режим и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Количество занятий и учебных часов в неделю:** 1 час в неделю

**Общий объем реализации программы:** 1 час в неделю, 36 часов в год.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории:** 15 человек из 1-11 классов.

**Цель программы –**

- Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями

- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).

- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемых задач с использованием тренажерно-информационной системы ТИСА

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет решать **задачи профилактики предотвращения травматизма детей:**

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;

- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

## **Основные задачи :**

### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
  - Выработка правильной осанки, походки.
  - Профилактика заболеваний.
  - Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
    - Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
    - Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
    - Профилактика плоскостопия.
    - Повышение умственной и физической работоспособности.
  - Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
  - Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
    - Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
    - Улучшение работы вегетативной нервной системы.

### **Образовательные задачи:**

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
  - Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
  - Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

## **Планируемые результаты программы:**

### **личностные результаты:**

выражать; положительное отношение к лечебно - оздоровительному процессу;

- использовать занятия лечебной физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для:

1) организации индивидуального отдыха и досуга;

2) укрепления собственного здоровья;

3) повышения уровня физических кондиций

- понимать, для чего создан в учреждении ортопедический режим.

- объяснять самому себе: что я делаю для укрепления здоровья, а что вредит моему здоровью, что я научился делать хорошо, а что нет ( результаты)

### **Метапредметные:**

- принимать лечебную задачу в готовом виде, а также учиться определять цель тех или иных упражнений с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий (вести счет) в ходе выполнения упражнений. ;

- соблюдать порядок и дисциплину;

- определять базовые понятия и термины лечебной физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

- распознавать показатели самоконтроля: сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения;

- определять степень утомления организма во время игровой и двигательной деятельности;

- выполнять дыхательные упражнения.

### **Предметные:**

необходимость лечебной физической культуры;

- теоретические основы лечебной физической культуры;

- этапы изучения упражнений;

- основные приёмы выполнения упражнений;

- правила поведения на уроке.

-владеть техникой выполнения физических упражнений

## **Учебно-тематическое план**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Основы знаний и умений	В			

		процессе занятий			
2.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление мышц спины;</li> <li>• укрепление боковых мышц туловища;</li> <li>• укрепление мышц брюшного пресса;</li> </ul>	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
4.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
6.	Развитие эластичности мышц туловища	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
7.	Упражнения для развития функций равновесия и координаций движений	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
8.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
9.	Профилактика плоскостопия	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
10.	Развитие мелкой моторики	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
11.	Развитие крупной моторики	3	1	2	Выполнение контрольного упражнения
12.	Упражнения для	3	1	2	Выполнение

	расслабления мышц и укрепления нервной системы				контрольного упражнения
13.	Подвижные игры	3	1	2	
	Всего часов за год:	36	12	24	

## Содержание

### ***1. Основы знаний.***

• Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме( о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

- Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
- Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
- Органы дыхания .Значение правильного дыхания для здоровья.
- Закаливание и его влияние на организм.Правила закаливания.
- Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
- Соблюдение режима дня . Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
  - О здоровом образе жизни,его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
  - Значение физической культуры в жизни человека
  - О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
  - О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
  - Об общих и индивидуальных основах личной гигиены
  - О причинах травматизма

### ***2. Строевые упражнения***

• Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

### ***3. Общеразвивающие упражнения***

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

#### **4. Упражнения для профилактики плоскостопия**

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

- Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуации, для проработки ,передней,средней и задней частей стопы

- Массаж стоп на тренажерах Тиса

#### **5. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия**

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

- Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКПи устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП

#### **6. Упражнения на улучшения ориентации в пространстве**

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам ( дальше, ближе. правее, левее и т.д.

- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

- Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горки корректирующей ММПБКП.

#### **7. Упражнения для укрепления осанки**

• лопатками, плечами, пятками. Виды простые и смешанные. Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, или на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

• Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и индивидуального массажного устройства с

• ММПБКП.

• Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

**8. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.**

• Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника

• Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

• Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

**9. Дыхательные специальные упражнения**

• Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

• Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

**10. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики**

• Упражнения пальчиковой гимнастики.

• Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

• Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений с ММПБКП, катодина с ММПБКП.

**11. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы**

• Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

**12. Подвижные игры**

• Игры с фитнес-мячом, мячом

• Примечание: ММПБКП – модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	1	36	36	36	1 раз в неделю

## **Условия реализации программы:**

*- материально-техническое обеспечение:*

Для занятий необходим спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и оснащенный необходимым оборудованием;

баскетбольные мячи 15шт.

набивные мячи 5 шт.

скакалки 15 шт.

конусы 10 шт.

гантели 15 шт.

гимнастические скамейки 4 шт.

маты 4 шт.

*- кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования*

### **Формы контроля.**

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год.

### **Формы аттестации**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

## Формы аттестации обучающихся

Для полноценной реализации данной программы используются различные виды контроля:

- **текущий контроль** отражает уровень освоения учебной группой определенной пройденной темы или раздела. Он осуществляется посредством наблюдения за деятельностью в процессе занятий при выполнении заданий.
- **промежуточный** – Функциональные пробы, открытые уроки. Проводятся в конце каждой четверти, оценивается в форме зачёт/незачёт.
- **итоговый** контроль показывает насколько изменился уровень того или иного учащегося по направлению и в то же время позволяет отследить общий уровень группы. Как правило, хорошую возможность проследить динамику по всем показателям дают функциональные пробы.

В конце учебного года проводится анализ освоения программы каждым учащимся и группой в целом. Данные заносятся в индивидуальную карту учащегося.

## Оценочные материалы

Оценочная деятельность реализуется посредством изучения образовательных результатов, демонстрируемых учащимися.

Для оценки навыков и умений обучающихся используются следующие формы контроля: сдача норм по физической и технической подготовленности. Результат детей оценивается по нормативной таблице, где учитываются следующие критерии: временные и количественные результаты выполнения норм с учетом их возрастных особенностей

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов выполняются тестовые задания: «Оценка общефизической подготовленности».

При переходе в период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, на обучение с применением дистанционных технологий для оценки знаний обучающихся будут использоваться следующие формы контроля: участие обучающихся в творческих онлайн-конкурсах, онлайн-опрос. Отслеживание результатов осуществляется через фотоотчёты. Формируются фото- и видеоролики, которые размещаются на сайте учреждения и в сети интернет.

## Методические материалы

Программа предусматривает использование следующих педагогических методов:

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Методы воспитания:** убеждение, мотивация, поощрение.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, практическое занятие.

**Педагогические технологии:** групповое обучение.

### **Список использованной литературы для детей**

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
4. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
5. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
6. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
7. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры.
8. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слет.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
9. и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (младшие классы),e-mail:pk\_sandr@list.ru

### **Список использованной литературы для педагога**

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский

8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
  9. Гармоничное физическое развитие детей ( 500 упражнений, игр, эстафет)
  10. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос\*СПб» 1993
  11. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).
  12. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст. П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
  13. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст. П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
- Е.В. Попова, О.В. Старолавникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5