

Управление образования муниципального округа Первоуральск  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования»

Принята с изменениями к реализации  
на заседании методического совета  
МБОУ ДО ЦДО  
Протокол №11 от 04.07.2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО «ЦДО»  
Т.Б. Гречина  
Приказ № 144 от 07.07.2025



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровая спина»**

Возраст обучающихся: 6-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель:  
Сорокина Элеонора Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск  
2025

## Информационный лист

1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Цель и задачи	7
1.3 Планируемые результаты	8
1.4 Содержание программы	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1 Календарный учебный график	25
2.2 Материально-техническое обеспечение	25
2.3 Оценка качество освоения программы	32
3. Список литературы	34
Приложения	35

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровая спина» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р) (далее - Концепция);
5. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 №1745 «О внесении изменения в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденного распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 СП 2.4.3648-20);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее СанПиН 1.2.3685-21);
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021);
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания услуги в социальной сфере «Реализация

дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035г.»

13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 №582-д «Об утверждении методических рекомендаций»;

14. Устав МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» г. Первоуральск

15. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования МБОУ ДО «Центр дополнительного образования»

### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровая спина» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – углубленный.

Реализация программы позволяет не только удовлетворить сформировавшиеся потребности населения, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям, создать условия для творческой самореализации, обучить усидчивости.

Образовательная программа создает условия для проявления индивидуальных возможностей каждого ребенка, его творческого самовыражения в избранном виде деятельности. Программа направлена на воспитание здоровых, спортивных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

### **1.1.2 Актуальность и новизна программы**

Формирование здоровья детей и подростков, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. По мнению ученых, школьный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития.

От рождения до глубокой старости человек проходит определенные этапы развития. Изменяются формы и пропорции тела, изменяется нервная система и, вместе с ней, формируются, закрепляются и угасают комплексы

безусловных и условных рефлексов. Все это, так или иначе, отражается на осанке. Изменение осанки в процессе индивидуального развития человека – важный аспект физического развития.

Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, нижние конечности. В связи с этим актуальными задачами физической культуры является:

- содействие гармоничному развитию костно-мышечной системы;
- создание стойкого двигательного навыка правильной осанки;
- формирование силовой выносливости постуральных мышц корсета.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

### **1.1.3 Особенность реализации программы**

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета». Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

Целесообразность программы заключается в том, что нарушения осанки вызывает чувство дискомфорта, появляются болевые ощущения в теле, влечет за собой изменение работы внутренних органов: сдавливаются легкие, становится тяжело дышать, нарушается пищеварение. Вследствие неправильного положения тела появляется быстрая утомляемость, слабость, снижается иммунитет, затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Нарушение осанки в детстве отсутствие методов ее коррекции может привести в будущем к серьезным заболеваниям.

Нарушения осанки можно исправить, но, бесспорно, лучше предотвратить их, занимаясь физическими упражнениями и контролируя положение спины. Сформировать правильную осанку можно в любом возрасте. Даже 15 минут в день, потраченных на упражнения для укрепления мышечного корсета, со временем скорректируют осанку.

Анализ программ данной направленности позволил выявить следующие отличительные особенности представленной программы:

- освоение содержания программы осуществляется в очной форме;

– учтена востребованность социума в занятиях физической культурой детей и подростков.

#### **1.1.4 Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте 6-16 лет. В эти годы продолжается физическое развитие и совершенствование умственных способностей ребенка. Дети растут быстро, бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме.

Развитие скелета еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов, ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Количественные и качественные изменения в организме детей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают. По развитию основных движений (бега, прыжков) и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, но и центральной нервной системы.

Занятия по программе «Здоровая спина» прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему, способствуют правильному формированию скелета, улучшают показатели функций дыхания, значительно повышают уровень произвольного управления поведением детей. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на развитие внимания, памяти, мышления.

В рамках разделов программы упражнения, части занятий имеют конкретную цель – физическое развитие детей выбранного возраста в соответствии с вышперечисленными возрастными особенностями.

Количество занимающихся в группе: 12-15 человек.

Основной принцип формирования учебных групп по программе «Здоровая спина» - возрастной, при этом учитывается уровень физической подготовленности.

Принципом формирования учебных групп является категория детей, без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, а также занимающиеся с незначительными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии. Занимающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов физической подготовленности.

Уровень программы – базовый.

### **1.1.5 Объем и срок освоения программы**

Объем программы 3 года – 648 часов, 216 часов в год.

Срок освоения программы с сентября по май – 9 месяцев.

### **1.1.6 Особенности организации образовательного процесса**

#### **Режим занятия**

Учебные занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 3 занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом.

Форма обучения – очная.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- индивидуально-ориентированные и групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- оздоровительные;
- физкультурные.

Групповая форма - предусматривает разделение группы на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

Фронтальная форма - предполагает совместную деятельность всей учебной группы: преподаватель ставит для всех одинаковые задачи, излагает программный материал, дети работают над одной проблемой.

Формы проведения занятий по группе «Здоровая спина»:

- учебные занятия - традиционные, круговые тренировки, сюжетно-игровые, обучающие, познавательные;
- беседа. Используются для мотивации занимающихся программы.
- подвижные игры. Помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия;
- малоподвижные игры;
- эстафеты. С предметами и без предметов, встречными и круговыми, с преодолением препятствий или с включением гимнастических элементов.

Также используются занятия-медитации, занятия-визуализации.

При проведении занятий важно учитывать принципы безопасности, возрастного соответствия, преемственности и наглядности.

Форма обучения дистанционная. Взаимодействие тренера и занимающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения). Приложение №4.

Формы подведения итогов реализации программы:

- периодические творческие зачёты (внутренние тесты);
- участие в выступлениях на праздничных мероприятиях;

- итоговый контроль в конце учебного года. Проверяется уровень усвоения программы, изученной за определённый год обучения. Если год последний, то оцениваются знания всей программы в целом;
- диагностика физического развития детей;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка;
- открытое итоговое занятие для родителей, на котором дети показывают различные методы оздоровления;
- анкетирование обучающихся для оценки личностного роста;
- самооценка обучающихся своих знаний и умений;
- домашние задания на самостоятельное выполнение, например, составление индивидуального комплекса корригирующей гимнастики.

## **1.2 Цель и задачи**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся через формирование навыка здорового образа жизни посредством оздоровительной гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать стойкий стереотип двигательного навыка правильной осанки;
- формировать силовую выносливость постуральных мышц корсет тела;
- обеспечить контроль знаний, умений и навыков.

**Развивающие:**

- создавать условия для мотивации двигательной активности занимающихся;
- развивать двигательные качества занимающихся;
- развивать волевые и эмоциональные качества занимающихся;
- развивать словарный запас занимающихся;
- развивать умение сравнивать, анализировать и давать оценку своей деятельности и других занимающихся;
- укреплять дыхательную мускулатуру.

**Воспитательные:**

- воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
- соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать ответственность за результат и понимание его значимости;

- воспитывать уважительное отношение к окружающим, чувство взаимопомощи, взаимоподдержки;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке занимающихся. Важность занятий заключается в том, что они доступны детям с различной физической подготовленностью. Занятия по программе «Здоровая спина» формирует у подрастающего поколения нормальную осанку, что является показателем стойкости и уверенности ребенка в своем будущем, является показателем уровня здоровья в целом.

### 1.3 Планируемые результаты

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела(модуля)	Количество часов (теория/практика)			Формы/методы контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	2	Зачет (беседа)
2	Основы знаний	2	2	2	Зачет (беседа)
3	Развитие двигательных способностей (ОФП)	60 (4/56)	60 (4/56)	60 (4/56)	Наглядные Зачет Тестирование
4	Профилактические и корректирующие упражнения	60 (4/56)	60 (4/56)	60 (4/56)	Наглядные Зачет Тестирование
5	Суставная гимнастика с элементами акробатики	60 (4/56)	60 (4/56)	60 (4/56)	Наглядные Зачет Тестирование
6	Подвижные игры	32(2/30)	32 (2/30)	32(2/30)	Наглядные
Итого 216 часов					

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности

### Учебный (тематический) план Первый год обучения

**Цель первого года обучения:** овладеть базовыми двигательными действиями оздоровительной гимнастики, узнать общие понятия о правильные осанки.

#### Задачи

- знакомство детей с направлениями оздоровительной гимнастики;
- обучение детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- знакомство детей с базовыми упражнениями на осанку;
- обучение детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах
- знакомство с понятием круговой тренировки, ОФП;
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- приобщение ребенка интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости;  
воспитание доброжелательного отношения к товарищам

### Учебный (тематический) план на 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	наблюдение
2	Основы знаний	2	2	-	наблюдение
3	Развитие двигательных способностей (ОФП)	60	4	56	наблюдение
4	Профилактические и корригирующие упражнения	60	4	56	наблюдение
5	Суставная гимнастика с элементами акробатики	60	4	56	наблюдение
6	Подвижные игры	32	2	30	наблюдение
	Итого	216	18	198	

## **Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.**

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -2 часа.

#### Теория- 2 часа.

Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Знакомство с дисциплиной «Здоровая спина». Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены. Что такое «Правильная осанка» и «музыкальный ритм».

### **Раздел 2. Основы знаний -2 часа.**

Тема 2.1. Знакомство с дисциплиной – 2 часа.

#### Теория- 2 часа.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История развития упражнений, формирующих осанку (лекция).

### **Раздел 3. Развитие двигательных способностей (ОФП)– 60 часов.**

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 4 часа.

#### Теория- 4 часа.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в занятиях «Здоровая спина». Правила выполнения упражнений.

Тема 3.2. Освоение упражнений общего воздействия – 56 часов

#### Практика –56 часов.

Развитие силовых способностей мышц корпуса: скрутки в партере, поднимание и опускание корпуса. Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами. Прыжки через скакалку различными способами

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой занимающихся).

**Раздел 4. – Профилактические и корригирующие упражнения - 60 часов.**

Тема 4.1. Знакомство с дисциплиной – 4 час.

#### Теория- 4 часа.

Знакомство с дыхательной гимнастикой, с упражнениями для формирования правильной осанки. Польза упражнений для организма  
Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 4.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки – 56 часов.

Практика – 56 часов.

Упражнения для увеличения подвижности суставов опорно-двигательного аппарата. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для профилактики формирования правильной осанки, свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

## **Раздел 5. Суставная гимнастика. Акробатика – 60 часов.**

Тема 5.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 4 часа.

Знакомство основных средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки. Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Правила выполнения упражнений.

Тема 5.2 Суставная гимнастика – 56 часов.

Практика – 28 часов.

Разучивание упражнения «мостик» из и. п. лежа; перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Равновесие, баланс: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Проработка верхнего плечевого пояса. Разминка спины и поясницы. Тазобедренный сустав. Разрабатываем колени, стопы.

Тема 5.3 Акробатические элементы – 28 часов.

Практика – 28 часов.

Разучивание упражнений с акробатическими элементами.

«Акробатические упражнения». Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед). Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

## **Раздел 6. Подвижные игры -32 часа.**

Тема 6.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 2 часа.

Изучение правил игры, техники броска. ОРУ с мячами для игры.

Требования к уровню подготовки занимающихся (лекция).

Тема 6.2 Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования.

Практика –30 часов.

Игры на развитие общей подвижности:

- Игры на реакцию;
- Игры-перетягивания;
- Догонялки;
- Игры с мячом, предметами;
- Игры на формирование правильной осанки;
- игры со скакалками;
- Общеразвивающие игры;

К концу первого года обучения, обучающиеся должны

*знать, что:*

- на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- технику безопасности на занятии.

*уметь:*

- правильно выполнять базовые элементы общеразвивающих упражнений;
- правильно управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- выполнять простейшие элементы различных гимнастических элементов;
- импровизировать под музыку с использованием базовых упражнений;
- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

### **Второй год обучения**

Цель второго года обучения - стабилизация базовых двигательных действий.

Задачи:

- развитие специально-двигательной подготовки (координации);
- повторение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- повторение как базовых, так и специфических (фундаментальных) элементов: динамическую силу, статическую силу, прыжки, скачки, повороты, махи, равновесие, гибкость;
- повторение элементов различных гимнастических стилей в простейших соединениях;
- воспитание музыкальной культуры, умение разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо – громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой; психологическая подготовка;
- повторение начальной теоретической подготовки;
- формирование представлений о правильной осанки.

## Учебный (тематический) план на 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	наблюдение
2	Основы знаний	2	2	-	наблюдение
3	Развитие двигательных способностей (ОФП)	60	4	56	наблюдение
4	Профилактические и корригирующие упражнения	60	4	56	наблюдение
5	Суставная гимнастика с элементами акробатики	60	4	56	наблюдение
6	Подвижные игры	32	2	30	наблюдение
	Итого	216	18	198	

### Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

#### **Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -2 часа.

##### Теория- 2 часа.

Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Знакомство с дисциплиной «Здоровая спина». Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены. Что такое «Правильная осанка» и «музыкальный ритм».

#### **Раздел 2.** Основы знаний -2 часа.

Тема 2.1. Ознакомление с дисциплиной – 1 час.

##### Теория- 1 час.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История развития упражнений, формирующих осанку (лекция).

##### Теория- 1 час.

#### **Раздел 3.** Развитие двигательных способностей (ОФП)– 60 часов.

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 4 часа.

##### Теория- 4 часа.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в занятиях «Здоровая спина». Правила выполнения упражнений.

Тема 3.2. Повторение упражнений общего воздействия – 56 часов.

Практика – 56 часов.

Развитие силовых способностей мышц корпуса: скрутки в партере, поднятие и опускание корпуса. Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами. Прыжки через скакалку различными способами. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой занимающихся).

**Раздел 4.** – Профилактические и корригирующие упражнения - 60 часов.

Тема 4.1. Ознакомление с дисциплиной – 4 час.

Теория- 4 часа.

Повторение элементов дыхательной гимнастики, с упражнениями для формирования правильной осанки. Польза упражнений для организма  
Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 4.2. Ознакомление с упражнениями для формирования правильной осанки – 56 часов.

Практика – 56 часов.

Упражнения для увеличения подвижности суставов опорно-двигательного аппарата. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для профилактики формирования правильной осанки, свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

**Раздел 5.** Суставная гимнастика. Акробатика – 60 часов.

Тема 5.1 Ознакомление с дисциплиной.

Теория – 4 часа.

Повторение основных средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки.

Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Тема 5.2 Суставная гимнастика – 28 часов.

Практика – 28 часов.

Повторение упражнения «мостик» из и. п. лежа; перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Равновесие, баланс: «ласточка», «фронтальное

равновесие», боковое равновесие. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Проработка верхнего плечевого пояса. Разминка спины и поясницы.

Тазобедренный сустав. Разрабатываем колени, стопы.

Тема 5.3 Акробатические элементы – 28 часов.

Практика – 28 часов.

Повторение упражнений с акробатическими элементами.

«Акробатические упражнения». Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед).

Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

**Раздел 6. Подвижные игры -32 часа.**

Тема 6.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 2 часа.

Изучение правил игры, техники броска. ОРУ с мячами для игры.

Требования к уровню подготовки занимающихся (лекция).

Тема 6.2 Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования. Игры на развитие общей подвижности - 30 часов.

Практика – 30 часов.

- Игры на реакцию;
- Игры-перетягивания;
- Догонялки;
- Игры с мячом, предметами;
- Игры на формирование правильной осанки;
- игры со скакалками;
- Общеразвивающие игры;

К концу второго года обучения, обучающиеся должны

*знать, что:*

- на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- технику безопасности на занятии.

*уметь:*

- правильно выполнять базовые элементы общеразвивающих упражнений;
- правильно управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- выполнять простейшие элементы различных гимнастических элементов;
- импровизировать под музыку с использованием базовых упражнений;

- справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- различать характер музыки, темп, ритм.

### Третий год обучения

**Цель третьего года обучения** - целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки.

Задачи:

- усложнение партерных упражнений и стретчинг;
  - использование мимических и моторных средств общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения;
  - разучивание и освоение элементов, связок базовых упражнений в сложные комбинации;
  - развитие навыков выполнения движений под музыкальное сопровождение различного темпа;
- научиться регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться в выполнении оздоровительного комплекса.

### Учебный (тематический) план на 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	наблюдение
2	Основы знаний	2	2	-	наблюдение
3	Развитие двигательных способностей (ОФП)	60	4	56	наблюдение
4	Профилактические и корригирующие упражнения	60	4	56	наблюдение
5	Суставная гимнастика с элементами акробатики	60	4	56	наблюдение
6	Подвижные игры	32	2	30	наблюдение
	Итого	216	18	198	

### Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1.1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса -2 часа.

Теория- 2 часа.

Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Знакомство с дисциплиной «Здоровая спина». Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены. Что такое «Правильная осанка» и «музыкальный ритм».

## **Раздел 2. Основы знаний -2 часа.**

Тема 2.1. Знакомство с дисциплиной

Теория- – 1 час.

Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг).

Тема 2.2. История развития упражнений, формирующих осанку (лекция).

Теория-1 час.

## **Раздел 3. Развитие двигательных способностей (ОФП)– 60 часов.**

Тема 3.1. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия – 4 часа.

Теория- 4 часа.

Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами –жестами, используемыми в занятиях «Здоровая спина». Правила выполнения упражнений.

Тема 3.2. Выполнение упражнений общего воздействия – 56 часов.

Практика – 56 часов.

Развитие силовых способностей мышц корпуса: скрутки в партере, поднятие и опускание корпуса

Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях.

Выполнение упражнений с предметами: скакалками, гимнастическими палками, мячами. Прыжки через скакалку различными способами.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках.

(Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовкой занимающихся).

**Раздел 4. – Профилактические и корригирующие упражнения - 60 часов.**

Тема 4.1. Знакомство с дисциплиной – 4 часа.

Теория- 4 часа.

Повторение элементов дыхательной гимнастики, с упражнениями для формирования правильной осанки. Польза упражнений для организма  
Терминология. Правила выполнения упражнений.

Тема 4.2. Выполнение упражнений для профилактики формирования правильной осанки – 56 часов.

Практика – 56 часов.

Упражнения для увеличения подвижности суставов опорно-двигательного аппарата. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для профилактики формирования правильной осанки, свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

**Раздел 5. Суставная гимнастика. Акробатика – 60 часов.**

Тема 5.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 4 часа.

Повторение основных средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки.

Акробатика как разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

Тема 5.2 Суставная гимнастика – 30 часов.

Практика – 28 часов.

Повторение упражнения «мостик» из и. п. лежа; перекаты в группировке.

Стойка на лопатках. Шпагаты: полу/шпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный. Равновесие, баланс: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Проработка верхнего плечевого пояса. Разминка спины и поясницы. Тазобедренный сустав. Разрабатываем колени, стопы.

Тема 5.3 Акробатические элементы – 28 часов.

Практика – 28 часов.

Повторение упражнений с акробатическими элементами.

«Акробатические упражнения». Группировка (присев, сидя, стоя), перекаты в группировке (назад, вперед)

Равновесие на одной «ласточка», стойка на лопатках, «свечка». Простейшие индивидуальные акробатические комбинации.

Общеразвивающие упражнения (мячами, гимнастическими палками, скакалками обручами), простейшие танцевальные упражнения и музыкальные игры с предметами.

**Раздел 6. Подвижные игры -32 часа.**

Тема 6.1 Знакомство с дисциплиной.

Теория – 2 часа.

Изучение правил игры, техники броска. ОРУ с мячами для игры. Требования к уровню подготовки занимающихся (лекция).

Тема 6.2 Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования.

Практика –30 часов.

Игры на развитие общей подвижности:

- Игры на реакцию;
- Игры-перетягивания;
- Догонялки;
- Игры с мячом, предметами;
- Игры на формирование правильной осанки;
- игры со скакалками;
- Общеразвивающие игры;

**К концу третьего года обучения, обучающиеся должны**

***знать:***

- особенности здорового образа жизни;
- правильное питание;

***понимать:***

- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- мимические и моторные средства общения;
- технику выполнения партерных упражнений;
- суставную работу стретчинга;
- особенности организации и проведения командных мероприятий;
- особенности содержания и направленности различных видов гимнастических упражнений, элементов, направленных на профилактику правильной осанки.

***уметь:***

- регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед началом тренировочного процесса;
- выполнять движения под музыкальное сопровождение различного темпа.

### **Планируемые результаты**

В результате изучения программы «Здоровая спина» обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

### **Метапредметные результаты:**

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, профилактике правильной осанки;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «оздоровительная гимнастика», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стрейтчинг;
- ориентироваться в видах гимнастики;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;
- организовывать и проводить занятия.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.

**Предметные результаты** изучения дисциплины по профилактике правильной осанки «Здоровая спина» отражают опыт обучающихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств аэробики;
- изложение фактов истории развития оздоровительной гимнастики, характеристика видов гимнастики, влияние занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам дисциплин, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов оздоровительной гимнастики, функционального тренинга;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## 2.2 Содержание программы

<p>Основы знаний Теоретические сведения</p>	<p>Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. Понимать роль и значение занятий физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Научатся ориентироваться в понятии «физическая культура».</p> <p>Требования к уровню подготовки занимающихся. Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме. Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК</p>
<p>Развитие двигательных способностей (ОФП)</p>	<p>Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.</p> <p>Основные виды передвижения.</p> <p>Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. Передвижение в стойке на коленях с опорой.</p> <p>Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия.</p> <p>Требования к уровню подготовки занимающихся. Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения</p>
<p>Профилактические и корригирующие упражнения</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p>Требования к уровню подготовки занимающихся. Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических</p>

	<p>упражнений. Выполнять упражнения под счет</p>
<p>Суставная гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>ОРУ на развитие гибкости (без предметов, с малыми мячами, фитбол, гимнастические палки, гантели). Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный). Висы. Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы. ОРУ для мышц плечевого пояса. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление различных препятствий произвольным способом. Требования к уровню подготовки занимающихся. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения со сменой направления. Лазание. Перелезания Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекаты вперед-назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Требования к уровню подготовки занимающихся. Знать и уметь: Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры. Выполнять упражнения в различных висах. Лазании, перелезании, упражнения в равновесии</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение». Игры на развитие общей подвижности. Изучение правил игры, техники броска. ОРУ с мячами для игры. Требования к уровню подготовки занимающихся. Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление</p>

	о передаче мяча различными способами. Иметь представление о правилах игры. Научаться основе техники владения мячом
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение за техникой выполнения

## 2. Комплекс организационно-педагогические условий

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество уч. недель	36
2	Количество уч. дней	108
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	216
5	Неделя в I полугодии	16
6	Неделя во II полугодии	20
7	Начало занятий	08 сентября
8	Каникулы	Нет
9	Выходные дни	04.11., 31.12 – 09.01., 23.02., 08.03., 01.05., 09.05.
10	Окончание учебного года	30 мая

### 2.2. Материально- техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса необходимы:

- спортивный зал;
- специальные коврики для занятий, маты;
- спортивный инвентарь: скакалки, утяжелители, гантели, палки гимнастические, обруч, фитбол, мячи резиновые;
- музыкальный центр.

№ п / п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	формы учебного занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности		- конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; - электронные	- Беседа - Лекции

			ресурсы	
2	Основы знаний		- конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; - электронные ресурсы	-Беседа -Лекции
3	Развитие двигательных способностей (ОФП)	Материально техническое оснащение - Просторное помещение; - Компьютер; - Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики Дидактико-методический материал -Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении); Практический материал: специальные упражнения в положении сидя и стоя, направленные на развитие правильной осанки, в положении лёжа	- конспект занятий; - методические рекомендации к проведению занятий; - электронные ресурсы	-Круговые тренировки  -сюжетно-игровые,  -обучающие, познавательные  -Беседа  -Подвижные игры  Малоподвижные игры.  -Эстафеты  -Занятия-медитации  -Занятия-визуализации

		<p>на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины.</p> <p>Игры: различной подвижности, которые помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.</p> <p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p>		
4	Профилактические и корригирующие упражнения	<p>Материально техническое оснащение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Просторное помещение;</li> <li>-Компьютер;</li> <li>-Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- конспект занятий;</li> <li>- методические рекомендации к проведению занятий;</li> <li>- электронные ресурсы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Круговые тренировки</li> <li>-сюжетно-игровые,</li> <li>-обучающие, познавательные</li> <li>-Беседа</li> <li>-Подвижные</li> </ul>

	<p>коврики</p> <p>Дидактико-методический материал</p> <p>-Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении);</p> <p>Практический материал: специальные упражнения в положении сидя и стоя, направленные на развитие правильной осанки, в положении лёжа на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины.</p> <p>Игры: различной подвижности, которые помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.</p>		<p>игры</p> <p>Малоподвижные игры.</p> <p>-Эстафеты</p> <p>-Занятия-медитации</p> <p>-Занятия-визуализации</p>
--	---	--	--

		<p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p>		
5	<p>Суставная гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Материально техническое оснащение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Просторное помещение;</li> <li>-Компьютер;</li> <li>-Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики</li> </ul> <p>Дидактико-методический материал</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении);</li> </ul> <p>Практический материал:</p> <p>специальные упражнения в положении сидя и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-конспект занятий;</li> <li>-методические рекомендации к проведению занятий;</li> <li>- электронные ресурсы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Круговые тренировки</li> <li>-сюжетно-игровые,</li> <li>-обучающие, познавательные</li> <li>-Беседа</li> <li>-Подвижные игры</li> <li>Малоподвижные игры.</li> <li>-Эстафеты</li> <li>-Занятия-медитации</li> <li>-Занятия-визуализации</li> </ul>

		<p>стоя, направленные на развитие правильной осанки, в положении лёжа на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины.</p> <p>Игры: различной подвижности, которые помогают формированию правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.</p> <p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p>		
6	Подвижные игры	<p>Материально техническое оснащение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Просторное помещение;</li> <li>-Компьютер;</li> <li>-Спортивный инвентарь: мячи,</li> </ul>	<p>-конспект занятий;</p> <p>- методические рекомендации к проведению занятий;</p>	<p>-Круговые тренировки</p> <p>-сюжетно-игровые,</p> <p>-обучающие, познавательные</p>

		<p>скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики</p> <p>Дидактико-методический материал -Теоретический материал (знакомство с упражнениями, формирующими осанку, и их значением, а также с правилами безопасности при их выполнении; Практический материал: специальные упражнения в положении сидя и стоя, направленные на развитие правильной осанки, в положении лёжа на животе для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Комплексы упражнений: комплекс упражнений с резинкой, который включает в себя упражнения для спины. Игры: различной подвижности, которые помогают формированию</p>	<p>- электронные ресурсы</p>	<p>-Беседа</p> <p>-Подвижные игры</p> <p>Малоподвижные игры.</p> <p>-Эстафеты</p> <p>-Занятия-медитации</p> <p>-Занятия-визуализации</p>
--	--	---	------------------------------	--

	<p>правильной осанки и способствуют профилактике плоскостопия.</p> <p>Раздаточный материал: картинки здорового и больного позвоночника, которые используются на занятиях.</p> <p>Диагностические материалы: входная и итоговая анкеты, карта участника</p>		
--	--	--	--

## 2.3 Оценка качества освоения программы

### Формы, порядок и периодичность контроля

Мониторинг развития проводится два раза в год (сентябрь, май). Данные о результатах заносятся в карту развития ребёнка.

Занимающиеся, отличаются друг от друга своими двигательными возможностями и нуждаются в разной степени поддержки во время занятий и в повседневной активности. Описывать способности ребенка необходимо через его уровень активности и степень поддержки со стороны взрослого.

Входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования).

Текущий контроль успеваемости осуществляется с занимающимися в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности;

- правильности выполнения требуемых действий;
- опрос;
- анализ и оценка выполненных упражнений;
- тестирование;
- наблюдение;
- самостоятельное выполнение.

Текущий контроль успеваемости обучающихся позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Итоговое оценивание осуществляется методом тестирования двигательных качеств;

- наблюдение за обучающимися в процессе учебных занятий;
- проверка теоретических знаний и выполнения отдельных двигательных упражнений;
- выполнение заданий, установленных для каждого индивидуально, в меру своих психофизических и двигательных возможностей.

### **Оценочные материалы**

Для промежуточной аттестации и итогового оценивания:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- методики оценивания коммуникативных способностей;
- критерии оценки компетенций.

Диагностический инструментарий – приложение №3.

### 3. Список литературы:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112 с.
2. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при параличе. – М.: «Медицина»
3. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
4. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет / - Волгоград: Учитель, 2010. – 143 с.
5. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 208 с.
6. Шарманова С.Б. Особенности формирования навыка правильной осанки в процессе физического воспитания детей 5-7 лет // Спортивная наука Южного Урала: перспективы и тенденции развития: Сб. науч.тр./ Отв. Ред. Т.М. Мелихова. Челябинск: УралГАФК, 1996.
7. Щегольникова Н.В., Петухова Т.С., Лисьева О.В., Савина Н.А., Захваташина Л.А., Макарова Е.А., Лазаренко Е. А., Воронцова О.М. Лечебная физкультура в детском саду. Новоуральск: МДОУ, 2003. – 170 с

#### Рекомендуемая литература для родителей:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М.,
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.,
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина»
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М.,
5. Двигательные расстройства при церебральных параличах у детей и методика лечебной гимнастики. - М.:  
Куничев Л.А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа. Головное изд-во
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М.,
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс.

Структура занятия в приложение №1.

Содержание программного материала в приложение №2.

Диагностический инструментарий приложение №3.

Дистанционное обучение приложение №4

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график составляется для каждой группы и представлен в виде отдельного документа. Педагог оставляет за собой право вводить в календарный график изучение разных видов изделий для каждой группы и регулировать количество часов на их изготовление в зависимости от уровня подготовленности и освоения темы занимающихся.

Приложение1

## **Структура занятий**

### **Определение индивидуального уровня физической активности и толерантности к физической нагрузке**

1. Для оценки функционального состояния организма занимающегося, которому предлагается увеличить двигательную активность, большое значение имеет опрос занимающегося, родителей, который позволяет определить его двигательные возможности и выявить признаки нарушений осанки.

Функциональные тесты выявляют степень нарушения осанки, с их помощью дозируют специальные упражнения. Выбор функционального теста модели нагрузки определяется:

- 1) Степенью нарушения осанки;
- 2) Наличием сопутствующих заболеваний;
- 3) Степенью физической тренированности;
- 4) Возрастом и полом;

2. Если у занимающегося повседневные физические нагрузки, медленная ходьба, вызывают боль в сердце, одышку, слабость и сердцебиение, тесты с физической нагрузкой не проводятся, и их двигательные возможности оцениваются как низкие, по данным опроса., занимающиеся которые легко выполняют весь объем нагрузок в пределах повседневной жизни, а сбои в сердце, одышка и слабость появляются лишь при быстрой ходьбе или беге средней интенсивности, либо же отсутствуют при любых физических нагрузках, для оценки функционального состояния и резервов кардио-респираторной системы проводятся тесты с физической нагрузкой, такие как проба Мартине (20 приседаний за 30 секунд) –

определяется время восстановления функций системы кровообращения и дыхания. Время восстановления до 3-х мин свидетельствует о лучшей физической подготовке (ЧСС меньше исходной). Чем незначительней расхождения, тем лучше функция сердечно-сосудистой системы.

При первичном обследовании, не всегда занимающиеся могут выполнить эту пробу, допустимо выполнение 20-ти приседаний за 40 секунд или 10 приседаний за 20-30 сек. Для оценки определяется пульс и давление в покое, а затем их изменение. Увеличение ЧСС до 12-14 уд/мин за 10 сек считается малой реакцией, на 16-18 уд/мин – средней и выше 22-24 уд/мин – большой.

3. Нормой ЧСС у взрослого принято считать 60-70-90 уд/мин, с возрастом оно меняется.

ЧСС выше 90 уд/мин считается высоким, и надо выяснить причину, связана ли она с проявлением возбуждения симпатической нервной системы, хронической интоксикацией или индивидуальными особенностями организма.

Замедленный пульс (брадикардия) 40-42 уд/мин и ниже может быть причиной переутомления, некоторых патологических состояний сердечно-сосудистой системы.

Физические упражнения, активный двигательный режим действуют нормализующим образом на все показатели.

Интенсивность физических нагрузок контролируется адекватной реакцией ЧСС и АД, которые измеряются в покое, до начала занятия АФК, в середине занятия, в конце, после заключительной части занятий и после 3-х мин восстановления. Положительный эффект физической нагрузки при правильно методически проведенном занятии ЛФК способствует хорошему настроению, жизнерадостности, бодрости. Нередко после первых 3-5 занятий появляются боли в мышцах, которые проходят после массажа, тепловых ванн.

После занятий или вовремя могут появиться боли в правом или левом подреберье – в области печени или селезенки. Это происходит (если нет болезненных изменений) в результате перерастяжения капсулы указанных органов кровью, поступающей сюда в избыточном количестве под влиянием физической нагрузки на организм, т.к. кровообращение усилилось. В таких случаях надо снизить темп движений и подышать. Если боли не проходят часто повторяются, особенно в правом подреберье (это фиксируется в дневнике самоконтроля), что свидетельствует о нарушении функции печени. Другим показателем здоровья является сон. При переутомлении, возникшем при неправильно проведенных тренировочных занятиях, можно вызвать бессонницу или повышенную сонливость.

Оценивать состояние здоровья, может занимающийся сам, а также педагог АФК, он должен внимательно следить за реакцией занимающегося на нагрузку по таким признакам как окраска кожных покровов, их влажность, мимика, координированность движений при выполнении упражнений, наличия одышки утомления

В каждом занятии условно выделяются вводная, основная и заключительная части.

### 1. Вводная часть (3-5 мин)

Задача:

Адаптировать организм к предстоящим физическим нагрузкам.

Различная умеренная аэробная нагрузка с движениями рук, ног.

Во вводной части ставится задача организовать детей, привлечь их внимание и подготовить организм к выполнению основных движений. Для этого используются аэробная нагрузка с движениями рук, ног, дыхательные упражнения, проводимые в положении лежа или сидя, упражнения на расслабление, а также наиболее доступные детям упражнения в положении лежа.

### 2. Основная часть (15-25 мин)

Задачи:

1. Профилактика гиподинамии.

2. Улучшение функции сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы.

3. Улучшение координации и подвижности суставов.

1) Упражнения сидя, стоя с предметами, для всех мышечных групп.

2) Упражнения в парах, лежа на спине.

3) Подвижная игра.

В основной части решается задача обучения ребенка новым движениям с коррекцией тех или иных двигательных нарушений. Поэтому в этой части проводятся основные общеразвивающие и корригирующие упражнения. В первую очередь выполняют движения для головы, плечевого пояса, рук, затем туловища и ног. Особого внимания требует коррекция неправильных поз и положений головы и конечностей. Каждое упражнение повторяется 3—4 раза. В основную часть занятий постепенно вводятся подвижные игры.

### 3. Заключительная часть (5 мин)

1) Дыхательные упражнения 3-4;

2) Упражнения, улучшающие координацию, внимание;

3) Упражнения на расслабление или аутогенная тренировка;

В заключительной части занятий ставится задача постепенного перехода от повышенной двигательной активности к спокойному состоянию и другим видам деятельности. С этой целью снова проводятся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, а также упражнения на сохранение позы. Все занятия должны заканчиваться непринужденными, спокойными движениями.

## Содержание программного материала

### Комплекс упражнений для детей «Здоровая спина» № 1

Продолжительность каждого комплекса состоит из 4-х частей общей продолжительностью 30 мин.

Часть 1 Полезная зарядка для детей: 3 упражнения для спины (1, 5 мин.)

Часть 2 Комплекс упражнений с резинкой

Необходимое для выполнения упражнений: резина для упражнений и мяч. Можно использовать простую утолщённую резинку

Упражнение № 1

Выполнение упражнения начинают в положении сидя. Обе руки подняты прямо над головой, в руках резина для упражнений, кисти рук сжаты вместе. Растягивая резину, выпрямленные руки поочередно опускают в бок (направляя в обе стороны) до уровня плеч.

Чтобы результат был более эффективным, рекомендуется выполнять упражнение, держа большие пальцы рук направленными назад, а не расставив их в обе стороны.

Растянутую резину удерживают в течение 3-5 секунд и возвращаются в изначальное положение.

Вначале рекомендуется повторять упражнение 10 раз в 3 подхода, а со временем количество повторений и подходов можно увеличить.

Упражнение № 2

Выполнение упражнения начинают в положении сидя. Обе руки подняты прямо перед собой на уровне плеч. В руках резина для упражнений. Выпрямленные руки, растягивая резину, направляют в обе стороны до полного их раскрытия.

Чтобы результат был более эффективным, рекомендуется выполнять упражнение, держа большие пальцы направленными назад, а не кверху.

Удерживают 3-5 секунд и возвращаются в изначальное положение. В начале рекомендуется повторять упражнение 10 раз в 3 подхода, а со временем количество повторений и подходов можно увеличить.

Что дает упражнение: укрепляются ромбовидные мышцы спины, расположенные между лопатками, таким образом спина распрямляется, ребенок избавляется от привычки сутулиться.

Упражнение № 3

Упражнение выполняется в положении стоя в полуприседе. Спину нужно удерживать абсолютно прямой. Ягодицы направлены наружу. Подбородок напряжен и приближен к груди, шея прямая. Обе руки подняты прямо перед собой на уровне плеч.

В руках мяч. Обеими руками поднимают мяч над головой и ставят его на закривок. Скатывают вниз по спине и сзади ловят руками в районе крестца.

Возвращаются в исходное положение и повторяют это упражнение 10 раз. Со временем количество повторений можно увеличить.

Что дает упражнение: укрепляется большая спинная мышца-разгибатель, расположенная вдоль всего позвоночника. В выполнении упражнения также задействованы и другие мышцы спины, поэтому эффект является комплексным и положительно влияет на осанку, а в особенности на предупреждение развития нарушения осанки.

#### Упражнение № 4

Упражнение выполняют лежа на животе. Живот прижат к земле. Полностью выпрямлены ноги расставлены на ширине плеч и опираются на кончики пальцев, колени удерживают оторванными от пола. Лоб опирается о землю. Чтобы было удобнее, под лоб можно подложить подушку. Мяч берут в одну из рук и удерживают обе руки поднятыми прямо над головой. В руках мяч.

Мяч берут в одну из рук. Обеими выпрямленными руками одновременно выполняют широкий размах вдоль тела и, соединив руки за спиной на уровне копчиковой кости, переключают мяч в другую руку. Выпрямленные руки с размахом вдоль тела возвращают в исходное положение. Упражнение повторяют 10 раз.

Меняют направление движения мяча и снова повторяют упражнение 10 раз. Со временем количество повторений можно увеличить.

Что дает упражнение: укрепляются мышцы грудного и плечевого отдела спины. В выполнении упражнения также участвуют другие группы мышц спины, поэтому эффект является комплексным и положительно влияет на осанку.

#### Часть 3 Упражнения на укрепление позвоночного столба

##### 1. Упражнение «Лодочка»

сходная позиция – лежа на животе.

2. Руки вытянуты вперед. Ладони направлены вниз.

3. Ноги прямые, носки вытянутые.

4. Одновременно совершаем следующие движения: поднимаем верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту.

5. Опорой служит область таза и живота.

6. Задерживаем дыхание на 10 секунд и начинаем растягивать тело от ладоней до стоп в противоположные стороны.

7. Медленно выдыхаем и опускаемся в стартовое положение. Повторяем 10 раз

##### 2. Упражнение «Супермен»

Исходное положение – лежа на животе. Прямые руки вытянуты вперед, ладони опущены вниз. Ноги тоже прямые, носочки натянуты.

Выполняем одновременный подъем верхней части туловища и ног на высоту около 40 см.

Во время вытяжения опорой для тела выступает область живота и таза.

На задержке дыхания стараемся вытянуться и растянуть тело, устремляя ноги и руки в противоположные стороны. Выполняем медленный выдох и возвращаемся в исходное положение.

### 3. Упражнение «Котенок»

Прогибы спины вверх и вниз из положения стоя на четвереньках. Выполняется до 10 раз

### 4. Упражнение «Ножницы»

1. Лежа на спине – сделать ногами упражнение «ножницы» — от 10 до 15 раз.

Часть 4 Упражнения для профилактики и коррекции осанки у детей с гимнастической палкой.

## **Комплекс упражнений для детей «Здоровая спина» № 2**

### Часть 1

Здоровая спина по методу пилатес

### Часть 2 Детская йога для укрепления позвоночника

Стоит отметить, что занятия йогой гораздо полезнее остальных упражнений для позвоночника.

Разминка для суставов перед началом занятий

Перед тем, как выполнять асаны йоги для позвоночника и суставов, необходимо обязательно подготовить тело, сделав разминку:

1. Для шеи: встаньте ровно, макушкой потянитесь к потолку. Представьте, что ваша голова — это кисточка, и вам нужно нарисовать ею окружность над собой. Делайте круговые движения, все время вытягиваясь вверх, не заламывайте шею. Повторите упражнение в обе стороны.

2. Для рук: вытяните руки прямо перед собой, сосредоточьтесь на лучезапястных суставах. Не сбрасывая напряжения, начните вращать кистями по кругу. Затем, сгибая руки в локтях, начните вращать предплечьями, от себя и на себя. После этого разомните плечи.

3. Для ног: невысоко поднимите и вытяните одну ногу, вращайте стопой по кругу. Затем согните ногу в колене, образовав прямой угол, и при помощи голеностопа рисуйте круг на полу (носок натянут). После этого вращайте всей ногой, чтобы размять тазобедренный сустав.

Основная часть занятия

1. Начальная поза для растягивания спины и позвоночника: сесть на колени, ягодицы накрывают пятки, руки вытянуть вперёд на полу, спину максимально прогнуть.

Необходимо максимально потянуть голову, шею и руки вперёд, ощутив натяжение спинных мышц. Побывать немного в такой позе, немного покачиваясь вверх-вниз, не делая резких рывков. Этим упражнением следует начинать и заканчивать занятие круговые движения, все время вытягиваясь вверх, не заламывайте шею. Повторите упражнение в обе стороны.

2. Для рук: вытяните руки прямо перед собой, сосредоточьтесь на лучезапястных суставах. Не сбрасывая напряжения, начните вращать

кистями по кругу. Затем, сгибая руки в локтях, начните вращать предплечьями, от себя и на себя. После этого разомните плечи.

3. Для ног: невысоко поднимите и вытяните одну ногу, вращайте стопой по кругу. Затем согните ногу в колене, образовав прямой угол, и при помощи голеностопа рисуйте круг на полу (носок натянут). После этого вращайте всей ногой, чтобы размять тазобедренный сустав.

Основная часть занятия

1. Начальная поза для растягивания спины и позвоночника: сесть на колени, ягодицы накрывают пятки, руки вытянуть вперёд на полу, спину максимально прогнуть.

Необходимо максимально потянуть голову, шею и руки вперёд, ощутив натяжение спинных мышц. Побывать немного в такой позе, немного покачиваясь вверх-вниз, не делая резких рывков. Этим упражнением следует начинать и заканчивать занятие.

2. Растяжка плеч и спины в позе потягивающегося щенка  
круговые движения, все время вытягиваясь вверх, не заламывайте шею. Повторите упражнение в обе стороны.

2. Для рук: вытяните руки прямо перед собой, сосредоточьтесь на лучезапястных суставах. Не сбрасывая напряжения, начните вращать кистями по кругу. Затем, сгибая руки в локтях, начните вращать предплечьями, от себя и на себя. После этого разомните плечи.

3. Для ног: невысоко поднимите и вытяните одну ногу, вращайте стопой по кругу. Затем согните ногу в колене, образовав прямой угол, и при помощи голеностопа рисуйте круг на полу (носок натянут). После этого вращайте всей ногой, чтобы размять тазобедренный сустав.

Основная часть занятия

1. Начальная поза для растягивания спины и позвоночника: сесть на колени, ягодицы накрывают пятки, руки вытянуть вперёд на полу, спину максимально прогнуть.

Необходимо максимально потянуть голову, шею и руки вперёд, ощутив натяжение спинных мышц. Побывать немного в такой позе, немного покачиваясь вверх-вниз, не делая резких рывков. Этим упражнением следует начинать и заканчивать занятие.

2. Растяжка плеч и спины в позе потягивающегося щенка

Исходное положение: на четвереньках, плечи над запястьями, бёдра над коленями

Сделайте несколько шагов руками вперёд, опустите живот, как будто хотите коснуться им бёдер, руки выпрямите.

Коснитесь пола лбом, расслабьте шею. Таз мягко подкручен вверх, чтобы спина оставалась прямой.

3. Упражнение «Планка» (для здоровой спины в качестве профилактики).  
Опереться на пол локтями и ступнями, корпус находится параллельно полу, шея и голова — продолжение позвоночника. В таком положении пребывать

10–15 секунд (сколько возможно). Очень важно не прогибать и не округлять спину.

#### 4. Упражнение Мышка для укрепления позвоночника

исходное положение – встать на колени, тело положить на колени и максимально расслабиться, при этом голова упирается лбом в пол, а руки свободно вытянуты вдоль тела, шея и плечи расслаблены; на выдохе нужно постепенно расслаблять отдельные мышцы – бедра, стопы, икры; на вдохе – вернуться в положение сидя на коленях

#### 5. Упражнение Плуг:

Исходное положение: лёжа на спине, на вдохе, плавно, используя мышцы живота, перевести ноги за голову. В конечном положении ноги сведены вместе, выпрямлены в коленях и слегка напряжены. Копчик тянется вверх, увеличивая вытяжение позвоночника. Давление на шею не осуществляется: шея свободна, вес тела на плечах, лопатки, по возможности, сведены вместе. Спина прямая.

Возможно несколько положений рук: руки поддерживают корпус под лопатками; руки отведены за спину, ладони соединены в замок; руки отведены за спину, находятся на ширине плеч и параллельны друг другу, ладони прижаты к полу; руки вытянуты по направлению к стопам

#### 6. Заключительное упражнение на расслабление.

Лягте на пол, пройдите мысленно по всем мышцам от пальцев ног до макушки, стараясь их расслабить.

Представьте себе, что вы легкое облако, которое парит в небе. Дышите спокойно в привычном режиме. Досчитайте медленно до 10-ти.

#### Часть 3

Укрепление позвоночника с помощью упражнений на фитболе

Растягивания на фитболе (гимнастическом мяче) создают необходимый прогиб, нейтрализуют напряжение в области спины. Самые эффективные упражнения представлены на фото ниже.

1. Подъёмы с упором ног на фитбол

2. Вращение туловища по кругу, используя обруч для координирования наклона туловища, (можно выполнять данное упражнение без обруча)

3. Наклоны туловища в разные стороны с вытянутыми вверх руками

4. Прогибы спины, лежа на фитболе с покачиванием туловища вперед-назад

5. Отведение фитбола вперед-назад с помощью рук, сохраняя спину прямой

6. Вариации мостика на фитболе

7. Прогибы корпуса с упором рук о стену

8. Подъем корпуса с опорой на мяч, чередуя опору каждой ноги.

#### Часть 4

Упражнения на растягивание в области спины и восстановление дыхания

1. Поза ребенка

- Встаньте на четвереньки и вытяните руки перед собой.

- Аккуратно опустите ягодицы к пяткам.

- Опустите голову на пол и продвиньте ладони вперед, пока руки полностью не выпрямятся. Оставайтесь в таком положении 30 сек.

## 2. Четверка

- Лягте на пол и согните ноги в коленях, расстояние между стопами должно быть равно ширине ваших бедер.

- Согните левую ногу, поднимите правую стопу и положите ее на левое колено, руками обхватите левое бедро и медленно тяните его на себя.

- Голова и плечи должны оставаться на полу. Вы должны чувствовать растяжку в правом бедре.

- Удерживайте свои ноги в таком положении по 30 сек. каждую.

## 3. Скручивание

- Лягте на пол и согните ноги в коленях, отведите ноги вбок, например, вправо.

- Левая нога при этом должна лежать на полу, а правая лодыжка — находиться над левым коленом.

- Руки расположите рядом с головой, правым коленом стремитесь вниз (к полу).

Оставайтесь в таком положении по 30 сек. поочередно для каждой стороны.

## 4. Выпады

- Сделайте выпад правой ногой вперед, обопритесь на руки.

- Обратите внимание на то, что правая рука должна находиться слева от ноги.

- Шагните правой ступней на ширину правой руки.

- Далее, не сдвигая руки, качнитесь бедрами вперед, чтобы растянуть переднюю часть бедер, и задержитесь в таком положении на 30 сек. Сделайте так же со второй ногой

## 5. Наклоны

- Начните с того, что ноги широко расставлены, носки смотрят вперед.

- Выдыхая плавно, наклоняйтесь вниз, спину держите ровно, колени слегка согнуты.

- Расслабьтесь и задержитесь в этом положении на 30 сек., а затем медленно поднимайтесь.

## 6. Довольный ребенок

- Лягте на пол, на выдохе подтяните колени к животу.

- На вдохе захватите руками внешние стороны стоп.

- Слегка разводите колени в стороны немного шире корпуса, притягивайте колени к подмышкам.

- Следите за тем, чтобы голени были перпендикулярны полу. Задержитесь в этой позе на 30 сек.

## **Комплекс упражнений для детей «Здоровая спина» № 3**

Часть 1. 3 упражнения для правильной

осанки у ребенка

Часть 4.

8 упражнений с гимнастической палкой против искривления детского

позвоночника

## **Комплекс упражнений для детей «Здоровая спина» № 4**

### Часть 1.

Комплекс упражнений на растяжку мышц спины

Старайтесь тянуть мышцы в каждой позиции в течение 20-30 секунд в точке напряжения, но не боли! Повторяйте несколько раз (меняя ноги и руки по мере необходимости). Не делайте резких движений и не забудьте дышать.

#### 1. Тянем руки над головой

Это простое, но эффективное упражнение работает над верхней частью тела, плечах и руках. Встаньте, ноги прямые, спина прямая, вытяните руки вверх над головой, не сгибая их в локтевых суставах. Руки могут касаться друг друга. Вы также можете сделать очень небольшой прогиб назад, только держите подбородок и шею.

#### 2. Широкий хват.

Это упражнение работает мышцами рук и плеч. Встаньте с широко расставленными, вытянутыми руками, большие пальцы рук — указывают вниз. Осторожно оттяните руки назад, словно сжимая мяч между лопатками. В качестве альтернативы, медленно поворачивайте руки так, чтобы пальцы указывали вверх. Задержать на несколько секунд, затем вернуться в первую позицию. И снова, плавно отводим руки назад. Повторите несколько раз, двигаясь медленно.

#### 3. Выпады

Это может показаться растяжкой ноги, но на самом деле она работает с мышцами в паху. Удерживая спину прямо, поместите левую ногу на пол и мягко нажмите вперед, пока колено не согнется под углом 90 градусов (колено прямо над лодыжкой). Это растягивает левое бедро и пах.

Положите руки или локти на левое колено, чтобы стабилизировать и удерживать в течение 10-30 секунд, не пружиня. Переключите ноги и повторите.

#### 4. Растяжка бабочки

В сидячем положении поместите подошвы ног вместе и держите их руками. Ноги теперь формируют «крылья» бабочки. Локти могут находиться между ног или покоиться на коленях. Осторожно нажмите на колени, чтобы увеличить растяжку.

Чтобы добавить растяжение позвоночника, наклонитесь вперед от верхней части спины и дотянитесь лбом до подошв.

#### 5. Боковой выпад

Это растяжение работает на внутренних бедрах, также называемых аддукторами.

Встаньте прямо с раздвинутыми ногами, шире, чем бедро. Согните одну ногу под углом 90 градусов и держите другую ногу вытянутой, с пальцами и пятками, направленными примерно под углом 45 градусов. Почувствуйте растяжение во внутреннем бедре и удерживайте его в течение 10-30 секунд. Верните прямое положение. Поменять сторону и повторить

## 6. Наклоны

Встаньте с руками, свободно висящими по бокам, со слегка согнутыми коленями.

Медленно наклоняйтесь и тянитесь к пальцам рук к носкам ног. На самом деле касание их необязательно! Держите стрейч без качания. Для разнообразия, скрестить ноги.

Всегда держите небольшой сгиб в коленях. Помните, что не каждый может коснуться пальцев ног. Достаточно добраться, насколько можешь, без боли

## 7. Растяжение подколенного сухожилия

В сидячем положении вытяните левую ногу прямо вперед, пальцы вверх. Согните правую ногу и поместите стопу правой ноги вдоль колена или внутреннего бедра левой ноги. Наклонитесь вперед к носкам левой ноги, пока не почувствуете растяжение подколенного сухожилия (мышца подколенного сухожилия находится на тыльной стороне вашего бедра). Удерживайте от 10 до 30 секунд без раскачивания. Переключить ноги и повторить. Это растяжение иногда называют растяжкой барьерщика, поскольку оно имитирует положение ног бегуна, когда она прыгает через препятствие.

## 8. Поза кошки-коровы

Эта растяжка хороша для позвоночника, а также укрепляет мышцы живота.

Начинайте на четвереньках с позвоночником и шеей в нейтральном положении. Спина должна быть плоской, как гладильная доска. Глаза должны смотреть прямо в пол.

Вдохните, опустите живот вниз и медленно поднимите шею и голову вверх.

Поздравляем, у вас получилась корова! Затем, на выдохе, поднимите живот и позвоночник, чтобы спина была изогнута, как у кошки.

## 9. Потягивание

Хороший способ для детей начать и/или завершить сеанс растяжки. Он очень расслабляет. Встаёт на колени, большие пальцы ног касаются друг друга, колени раздвигаются. Медленно наклоняемся и касаемся лбом пола. Руки могут быть по бокам вдоль туловища ладонями вверх или вытянуты перед головой ладонями к полу. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко; удерживайте позицию от 3 до 5 вдохов.

## Диагностический инструментарий

«Диагностический блок» включает методы диагностики физического и психомоторного развития, физической подготовленности и функционального состояния. Входной мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь). На основании результатов входного мониторинга составляется план занятий, формируется система комплекса «домашних упражнений». Повторное тестирование проводится в конце учебного года (май) с целью оценки динамики показателей физического развития обучающихся. На основании данных повторного тестирования оценивается эффективность проводимых мероприятий.

1. Антропометрия (соматометрия) – это метод инструментальной оценки уровня физического развития, состоящий из совокупности методов, основанных на измерениях морфологических и функциональных признаков. Различают основные и дополнительные антропометрические показатели. К первым относят рост, массу тела, окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе – экскурсия), силу кистей – динамометрия и становую силу (силу мышц спины). К основным показателям физического развития относится также определение соотношения «активных» и «пассивных» тканей тела (тощая масса, жировой состав тела).

Длину тела измеряют при помощи ростомера. При измерении ростомером ребенок становится спиной к вертикальной стойке ростомера, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой ребенка (без надавливания). Измерение проводится с точностью до 0,5см.

Массу тела определяют при помощи взвешивания на медицинских весах. Ребенок стоит на середине весовой площадки, лицом к исследователю, без обуви и верхней одежды. Точность измерения до 50 г.

Обхват грудной клетки измеряют с помощью сантиметровой ленты.

Таким образом, антропометрия включает в себя определение длины, диаметров, окружностей и др., что является особенно важным для лиц с ограниченными физическими возможностями.

### 2. Оценка типологических особенностей телосложения

При определении конституционального типа у детей обращают внимание на развитие и соотношение таких признаков, как форма спины, грудной клетки, живота, степень развития костной, мышечной и жировой ткани.

#### А. Оценка формы грудной клетки

Этот признак является одним из самых постоянных, мало изменяется с возрастом и считается основополагающим при оценке конституционального типа. Выделяют три основных формы грудной клетки — уплощенная, цилиндрическая, коническая.

## Б. Оценка формы живота.

Этот признак во многом связан с формой грудной клетки:

Впалый живот характеризуется полным отсутствием подкожно-жировой ткани, слабым мышечным тонусом брюшной стенки. Характерно выступание костей таза.

Прямой живот. Для этой формы живота характерны значительное развитие брюшной мускулатуры и ее хороший тонус. Жироотложение слабое и умеренное, костный рельеф почти глажен.

Выпуклый живот характеризуется обильным развитием подкожного жирового слоя. Развитие мышц может быть слабым или умеренным. При этой форме живота обязательно появляется жировая складка, расположенная над лобком. Костный рельеф тазовых костей полностью сглажен и часто с трудом прощупывается.

## В. Оценка формы спины.

Прямая или нормальная форма спины наблюдается при нормальном позвоночном столбе, без гипертрофических изменений изгибов какого-либо из его отделов

Сутулая форма спины характеризуется усиленным позвоночным изгибом в грудной области. В связи с этим почти всегда наблюдаются крыловидные расходящиеся лопатки.

Уплощенная форма спины характеризуется сглаженностью грудного и поясничного изгибов, особенной уплощенностью в области лопаток.

## 3. Методика оценки индекса массы тела

Более правильное представление о физическом развитии дают не длина и масса тела, а их соотношение. Индекс массы тела проводится по методу Кетле (Макарова Г. А., 2007). Индекс позволяет оценить соответствие массы тела и роста у человека.

## 4. Методика изучения состояния осанки

Изучение вида осанки проводится на основании измерения глубины прогиба позвоночника по методике З.П. Ковальковой.

Осмотр детей целесообразно проводить в утренние часы в хорошо освещенном и теплом помещении. Во время осмотра необходимо соблюдать следующие правила. Ребенок должен быть раздет до трусиков и разут. Не должно быть никаких прикосновений, которые могли бы изменить привычную, непринужденную позу ребенка. Ноги должны располагаться на ширине ступни и параллельно, чтобы вес тела распределялся равномерно, носки стоп на одной линии. Желательно, чтобы ребенок фиксировал взгляд на яркой игрушке или предмете, находящемся на уровне его глаз. Это связано с тем, что дети весьма непродолжительное время поддерживают необходимую для осмотра позу. Ребенок должен стоять в обычной для него позе и не прилагать дополнительных усилий для ее поддержания. Стоять по стойке «смирно» не нужно.

## 5. Методика выявления плоскостопия

Исследование стопы проводят с помощью плантографии (отпечаток стопы). Мокрой или смазанной кремом ногой встать на лист бумаги. Отпечаток обвести карандашом или закрасить краской. После этого проводят оценку плантограммы (отпечаток подошв стоп) по методу В.А. Яралова-Яраленда. Для диагностики требуется следующее оборудование: лист бумаги, вода или крем, карандаш или краска, линейка, транспортир.

На каждом отпечатке наносят две линии: 1-ю, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и 2-ю, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Определяют степень плоскостопия.

Стопа нормальная – внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за обе линии.

Стопа, уплощенная (плоскостопие первой степени) – изгиб находится между 1 и 2 линиям.

Стопа плоская (плоскостопие второй и третьей степени) – изгиб не доходит до 1 линии.

#### 6. Методика измерения мышечной силы рук (динамометрия)

Для измерения мышечной силы рук используется кистевой динамометр. Величина мышечной силы зависит от ряда условий: пола, возраста, степени тренированности, состояния здоровья и степени утомления. Результаты измерений соотносят с возрастно-половыми стандартными нормами.

Тестирование уровня физической подготовленности рекомендуется проводить, используя следующие критерии, соответствующие уровню физического развития:

Гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье)

Сила (приседания, количество раз)

Скорость (бег, ходьба 30 метров)

Скоростно-силовые (прыжок в длину с места)

Координация (метание теннисного мяча в цель, количество попаданий).

По результатам диагностики применяются общеразвивающие упражнения различной направленности; комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушений осанки, нарушений стопы; на развитие координации и поддержание равновесия; на формирование моторных навыков.

Перечисленные методики мониторинга определяют действительный уровень развития ребенка.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Данные о результатах заносятся в карту развития ребёнка

Уровень активности ребенка	Степень поддержки со стороны педагога
Ребенок проявляет очень мало активности	Действие или движение выполняется

и способен (полностью или частично) приспособиваться к выполнению определенных действий/браться за них	взрослым, участие ребенка в «подстраивании» под действия взрослого (не сопротивляется)
Ребенок имеет определенную способность, если ему помогает педагог	От максимального до небольшого объема помощи со стороны педагога
С помощью вспомогательного средства и/или соответствующим образом оборудованного пространства ребенок может выполнять действие самостоятельно	Возможно, требуется присутствие тренера, рядом описываются условия, при которых занимающийся что-либо делает самостоятельно
Ребенок может выполнять какое-то действие самостоятельно	Возможно, требуется присутствие тренера рядом

Под способностью к приспособлению понимается умение принимать предлагаемое внешнее воздействие (не сопротивляться, следовать за движением другого человека).

Цели ориентируются на потенциал занимающегося и на постоянное увеличение степени его самостоятельности.

#### **Критерии оценки диагностических параметров**

Балл	Комментарии
1	Навык или умение отсутствует. Занимающийся никаким образом не принимает участие в действие выполняемое педагогом
2	Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке – со стороны педагога; - со стороны взрослого + с использованием ТСР
3	Навык или умение «сформирован» при средней (частичной) поддержке – со стороны; - со стороны педагога + использованием ТСР
4	Навык или умение проявляется при минимальной поддержке - со стороны педагога; - со стороны педагога + с использованием ТСР
5	Навык или умение выполняется - самостоятельно - самостоятельно в специально организованной среде и/или адаптированного технического средства

Примечание: ТСР- технические средства реабилитации.

**Дистанционное обучение** — взаимодействие педагога тренера и занимающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность

Дистанционное обучение — это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Дистанционные образовательные технологии с использованием интернета применяются детьми для освоения программы.

Дистанционное обучение строится на использовании следующих основных элементов:

Форма проведения занятий: онлайн занятия; видео занятие; задание для самоподготовки.

Форма контроля усвоения материала обучающимися: фото, видео, методы тестирования.

**Основные правила по технике безопасности на занятиях.**

Во избежание столкновений вставать так, чтобы не мешать движениям стоящих рядом, а также не касаться соседей при выполнении маховых движений руками или ногами.

Приступать к гимнастическим и акробатическим упражнениям (перекаты, мосты, шпагаты и т.д.) только после выполнения разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей.

Выполнять сложные гимнастические и акробатические упражнения (переворот боком, кувырок, мост и др.) только по команде тренера и при его страховке.

Не мешать тем, кто выполняет упражнения с отягощением (гантели, штанга), гимнастические, акробатические, а также силовые (отжимание и т.д.) упражнения.

Не спрыгивать с гимнастической стенки или высокой перекладине.

С уважением относиться друг к другу

## Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровая спина» имеет физкультурно-спортивную направленность.

ДОП по физической культуре «Здоровая спина» направлена на удовлетворение потребности в двигательной активности детей, направлена на профилактику и коррекцию нарушения осанки у детей, укрепление здоровья, выработку важнейших базовых учебных действий занимающихся.

Данная программа предназначена для детей, возраст 5-16 лет, проводится в форме группового и индивидуального занятия.

Для обучения принимаются все желающие дети, при наличии справки от педиатра.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся через формирование навыка здорового образа жизни посредством оздоровительной гимнастики

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния занимающихся. Программа «Здоровая спина» дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях обучающегося и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Занятия по программе «Здоровая спина» помогает формировать детям правильную осанку. Тренировочный процесс основан на применении общеукрепляющих и специальных оздоровительных гимнастических упражнений. Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290280187399578761808333484148685139753732512834

Владелец Гречина Татьяна Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026