

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Корректирующая гимнастика»
подвид: разноуровневая
уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы: Гречкин Константин Владимирович,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

Пояснительная записка

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Корригирующая гимнастика» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

Физкультурно-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему физическому развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его физического развития, способствует укреплению здоровья ребенка.

Приоритетной задачей государства признана поддержка физической культуры и массового спорта, развитие массовой физической культуры как важной основы оздоровления нации.

1.2. Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития науки и культуры.

Актуальность образовательной программы определяется многими факторами: сегодня здоровье российского населения и прежде всего подрастающего поколения оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технологический прогресс, неблагоприятная экологическая обстановка способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников, что является реальной угрозой возникновения ряда хронических заболеваний.

Гиподинамия детей младшего школьного возраста ведет к снижению устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и ряду других хронических заболеваний.

Забота о здоровье подрастающего поколения вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных форм, средств и методов не только в

образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей.

1.3. Отличительные особенности программы состоит в том, что занятия по программе «Корректирующая гимнастика» не служат излишней нагрузкой для детей, а гармонично сочетаются и дополняют уроки физической культуры в школе, приучая школьников к правильному планированию своего времени.

Программа «Корректирующая гимнастика» способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий.

Обоснованием для разработки программы стали следующие **нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Закон Тульской области от 30.09.2013 года № 1989-ЗТО «Об образовании в Тульской области» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467).

- Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года//Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания».

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на формирование потребности младших школьников в здоровом образе жизни, воспитании высоких морально-волевых качеств, созданию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

1.5. Цель программы

Цель программы – создание оптимальных условий для личностного физического развития школьников, укрепления здоровья и развития мотивации личности к познанию.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие **задачи:**

научить:

- правилам поведения во время занятий;
- технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- основам профилактики плоскостопия;
- выполнять различные физические упражнения;
- правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь;

познакомить:

- с разнообразными техническими элементами легкой атлетики, туризма, волейбола, баскетбола, гимнастики, подвижных игр;
- с дифференцированием временных и силовых параметров движения (равновесия, ритма, согласования движений);

привить:

- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом;

сформировать:

- развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость, скоростно-выносливые качества);
- навыки работы в команде;
- представление об основных видах спорта;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

развить:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативную компетентность в общении;

воспитать:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

1.6.Адресат программы – учащийся в возрасте 9--10 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных физкультурно-спортивных навыков.

Занятия проводятся в группах по 15 человек.

В объединение «Корректирующая гимнастика» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора, имеющие письменный допуск врача.

Программа «Корректирующая гимнастика» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для учащихся 3-4 классов (9-10 лет) средней школы, рассчитана на 1 год. Годовая нагрузка составляет 144 часа. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности.

1.7. Формы организации образовательного процесса – программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, на спортивной площадке, на местности.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные формы и методы работы. Теоретическая подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам в соответствии с учебной программой и расписанием. Физическая подготовка проводится по программам согласно требованиям, предъявляемым к учащимся образовательных школ. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов.

II. Объем программы:

2.1. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год, 144 часа.

2.2. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20.

III. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках;
- метать небольшие предметы и мячи на дальность полета;
- ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма;
- лазать по гимнастической стенке и канату;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать порядок, технику безопасности, гигиенические нормы;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

обучающиеся познакомятся:

- с особенностями зарождения физической культуры;
- со способами и особенностями движений и передвижений человека;
- с причинами травматизма на занятиях физической культурой;
- с правилами проведения соревнований;

у обучающихся будут сформированы:

- основные физкультурные навыки;
- навыки работы в команде;

- познавательные, физические, нравственные способности;

у обучающихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

у обучающихся будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

Личностные результаты:

У ю будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в физкультурно-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

3.2. Способы и формы проверки результатов

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: со-

ревнования по физкультуре и спорту, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке и подвижным играм.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом и контрольное тестирование по общей физической подготовке. При контроле за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися. Обучающиеся после окончания учебного года должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности, учитывая индивидуальные возможности и стремиться показать результат не ниже среднего уровня.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор ия	Прак тика	
	1. Вводное занятие (правила техники безопасности)	2	2		Вводный контроль: беседа
	2. Основы здорового образа жизни	8	8		
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений		2		Текущий контроль: беседа
2.2	Влияние питания на здоровье		2		Текущий контроль: беседа
2.3	Гигиенические и этические нормы		4		Текущий контроль: беседа
	3. Общая физическая подготовка	32		32	
3.1	Упражнения в ходьбе и беге			8	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Упражнения для рук плечевого пояса			6	Текущий контроль: наблюдение
3.3	Упражнения для ног			6	Текущий контроль: наблюдение
3.4	Упражнения для туловища			6	Текущий контроль: наблюдение
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений			6	Текущий контроль: наблюдение
	4. Специальная физическая подготовка	82	2	80	
4.1	Гимнастика для формирования правильной осанки.		2	16	Текущий контроль: наблюдение

4.2	Укрепление мышечного корсета			16	Текущий контроль: наблюдение
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени			12	Текущий контроль: наблюдение
4.4	Упражнения на равновесие и координацию движения			12	Текущий контроль: наблюдение
4.5	Упражнения на гибкость			12	Текущий контроль: наблюдение
4.6	Акробатические упражнения			12	Текущий контроль: наблюдение
5. Дыхательные упражнения		4		4	Текущий контроль: наблюдение
6. Упражнения на расслабление		2		2	Текущий контроль: наблюдение
7. Самоконтроль и психорегуляция		6		6	Текущий контроль: наблюдение
8. Контрольные испытания		8		8	
8.1	Физкультурный праздник			4	Итоговый контроль:
8.2	Праздник здоровья			4	Итоговый контроль:
	9. Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль: мониторинг уровня обучения и развития, анкетирование детей и родителей
Итого		144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ)

Теоретическая часть:

Правила поведения во время занятий и в спортивных сооружениях. Техника безопасности на занятиях.

2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Теоретическая часть:

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье

Теоретическая часть:

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы

Теоретическая часть:

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации, сопутствующие человеку всю жизнь. К ним относятся строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков и т.д. В содержание занятий входят: эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Во время занятий важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям как средству мобилизации внимания, точности действий, корректности взаимодействий с товарищами.

3.1. Упражнения в ходьбе и беге

Практическая часть:

Ходьба обычная и с изменением положений рук, туловища, ног. Ходьба на носках руки на пояс. Ходьба с высоким подниманием бедра с удерживанием на 1-4 сек., руки на пояс. Ходьба лыжным шагом. Ходьба в полуприсяди. Руки за голову, локти максимально разведены.

Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег в колонне по два, по три человека. Беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10,15, ...30, 60 м. Медленный бег до 10 мин.

3.2. Упражнения для рук плечевого пояса

Практическая часть:

Руки вдоль тела, ладони развернуты вперед, плечи развернуты «стремимся соединить лопатки», удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;

Руки на лоб тыльной стороной ладони. Стремимся максимально развести локти, удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;

Руки за голову. Стремимся максимально развести локти, удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;

Встать прямо, выпрямить спину, расправьте плечи. Обратите внимание, что в этом положении вы должны слегка касаться стены затылком, областью лопаток, ягодицами, икрами ног, задней поверхностью пяток.

Запомнить это правильное положение и, сохраняя его, отойти от стены на пару шагов.

Сохраняя осанку, вытянуть руки вперед, сделать приседание, встать. Повторить 5-6 раз.

Теперь расслабить мышцы шеи, потом плеч, расслабить тело в поясе, затем мышцы рук, всего туловища. Встать прямо, принять правильное положение спины, сохранив осанку. Повторите 5-6 раз.

3.3. Упражнения для ног

Практическая часть:

Ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, ладони развернуты в пол.

Поднять правую ногу, таз прижат к полу. Удерживать 4-8 сек., 2-3 раза. То же на другую ногу.

Поднять две ноги. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

И.П. тоже. 1- Поднять две ноги, 2 – ноги развести в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – И.П.

3.4. Упражнения для туловища

Практическая часть:

Ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, ладони развернуты в пол. «Ласточка». Оторвать руки и туловище от пола. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

И.П. тоже. Оторвать туловище от пола, руки согнуть в локтях. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

И.П. ноги вместе, руки за голову, локти максимально разведены. Оторвать туловище от пола, Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

И.П. ноги вместе, руки над головой в замке – «Лодочка». Оторвать руки и туловище от пола. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений

Практическая часть:

Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков. Знать правила различных подвижных игр. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Что изменилось?», «Отгадай чей голосок», «Совушка».

Игры с элементами бега: «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза». Линейная эстафета: «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему».

Игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП. Задачи ее, более узки и более специфичны.

4.1. Гимнастика для формирования правильной осанки

Теоретическая часть:

Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на формирование правильной осанки (Приложение №1).

4.2. Укрепление мышечного корсета

Практическая часть:

Комплекс упражнений без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

Практическая часть:

Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, голени и профилактики плоскостопия (Приложение №2).

4.4. Упражнения на равновесие и координацию движения

Практическая часть:

Комплекс упражнений на развитие чувства равновесия и координацию движения. Упражнения на гимнастической скамейке, подвижной поверхности и т.д. (Приложение №6).

4.5. Упражнения на гибкость

Практическая часть:

Комплекс упражнений на увеличение амплитуды движений выполняется как в одиночку, так и при помощи товарища.

4.6. Акробатические упражнения

Практическая часть:

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

5. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Практическая часть:

Дыхательные упражнения из различных исходных положений (Приложение №3)

6. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Практическая часть:

Комплексы упражнений для расслабления мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей (Приложение №4)

7. САМОКОНТРОЛЬ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ

Практическая часть:

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные, идеомоторные). (Приложение №5)

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

8.1. Физкультурный праздник

Практическая часть:

Мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания.

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

8.2. Праздник здоровья

Практическая часть:

Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ.

Возможно также проведение семейных конкурсов

9. Итоговое занятие

Практическая часть:

Обсуждение итогов проведенных мероприятий. Мониторинг уровня обучения и развития, анкетирование детей и родителей.

Ожидаемые результаты по окончании программы

Блок программы	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
Введение	Знать правила техники безопасности во время проведения занятий и правила безопасного пользования спортивным инвентарем.	Уметь правильно вести себя в коллективе, во время проведения занятий и перерывов между занятиями.
Основы здорового образа жизни	Знать о влиянии на организм физических упражнений, режима и рациона питания. Гигиенические и этические нормы на занятиях и дома.	Уметь самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики, составлять режим дня. Соблюдать правила личной гигиены, дома и в школе. Ухаживать за повседневной и спортивной одеждой.
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков. Знать правила различных подвижных игр.	Бегать различными способами (приставным, скрестным шагом, спиной вперед, захлестом голени, высоким подниманием бедра и т.д.) Играть и знать правила игр: «Вышибало», «Двенадцать палочек», «Молекула» и др.
Специальная физическая подготовка	Упражнений на гибкость, координацию и для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.	Выполнять акробатические упражнения группировка, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» и др. Выполнять корригирующие комплексы упражнений.
Дыхательные упражнения	Комплекс дыхательных упражнений и их	Уметь делать дыхательные

	влияние на организм.	упражнения в различных исходных положениях
Упражнения на расслабление	Технику выполнения упражнений на расслабления	Уметь выполнять упражнения на расслабление туловища верхних и нижних конечностей
Самоконтроль и психорегуляция	Методику измерения пульса и частоты дыхания. Способы психорегуляции.	Уметь посчитать пульс и частоту дыхания. Применять способы психорегуляции (двигательные, дыхательные и д.р.)

обучающиеся познакомятся:

- с особенностями зарождения физической культуры;
- со способами и особенностями движений и передвижений человека;
- с причинами травматизма на занятиях физической культурой;
- с правилами проведения соревнований;

у обучающихся будут сформированы:

- основные физкультурные навыки;
- навыки работы в команде;
- познавательные, физические, нравственные способности;

у обучающихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

у обучающихся будут воспитаны:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в физкультурно-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации

3.1. Методическое обеспечение программы

В процессе работы по данной программе мною используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Использую учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.

- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.

- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности использую дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяю различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

Активно применяю занятия в группе по следующим сценариям:

- сценарий спортивной акции «Здоровьем и силой прославим Россию»;
- Сценарный план «День здоровья в школе»...

Провожу беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.).

Регулярно использую в своей педагогической деятельности проведение школьных спортивных и оздоровительных проектов и акций:

Основную долю программы составляет практическая спортивно-оздоровительная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее упражнений. Отдельным и показательным элементом спортивно-оздоровительного процесса является проведение физкультурных досугов и физкультурных праздников.

Формы аттестации и контроля

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности (проверка теоретических знаний, практических умений и навыков) и личностного развития (развитие познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер).

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия учащихся в туристских соревновательных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня.

Формы диагностики,

используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Игры на местности
7. Общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов)
8. Мониторинг

3.2. Условия реализации программы

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие помещения, и спортивной площадки;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование	Количество	Единиц
1	Гимнастическая скамейка	2	шт.
2	Большой мяч	2	шт.
3	Малый мяч	15	шт.
4	Скакалка	15	шт.
5	Гимнастическая палка	15	шт.
6	Трапик	15	шт.
7	Кегли	20	шт.
8	Веревка 10мм	20	метров
9	Обруч	15	шт.

Список литературы

для педагога:

1. Все цвета, кроме чёрного - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. Вентана – Граф, М., 2002.
2. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
3. Научно-методические журналы «Физкультура в школе».
4. Программа «Корректирующая гимнастика» составлена путем модификации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1—4 классов), авторы: П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.
5. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы/ Матвеев А. П. М., Просвещение, 2008.
6. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, М.,2003.
7. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998.
8. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – М., Просвещение, 2009.

для обучающихся:

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.- М.: Просвещение , 2007.

Электронные ресурсы:

1. <http://baskowa.ucoz.ru/>
2. <http://www.uaua.info/>
3. <https://infourok.ru/>
4. <http://gymnastics.sgu.ru/>
5. <http://www.medinfluence.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Гимнастика для формирования правильной осанки

Ходьба

Голова не должна опускаться вниз. Плечи должны быть немного опущенными и слегка отведенными назад, также необходимо контролировать их расположение на одном уровне. При ходьбе необходимо втянуть мышцы живота

1. Ходьба на носках руки на пояс;
2. Ходьба с высоким подниманием бедра с удерживанием на 1-4 сек., руки на пояс;
3. Ходьба лыжным шагом;
4. Ходьба в полуприсяди. Руки за голову, локти максимально разведены.

И.П. стоя стопы вместе

1. Руки вдоль тела, ладони развернуты вперед, плечи развернуты «стремимся соединить лопатки», удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;
2. Руки на лоб тыльной стороной ладони. Стремимся максимально развести локти, удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;
3. Руки за голову. Стремимся максимально развести локти, удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;

И.П. стоя у стены

- Встать прямо, выпрямить спину, расправьте плечи. Обратите внимание, что в этом положении вы должны слегка касаться стены затылком, областью лопаток, ягодицами, икрами ног, задней поверхностью пяток.
- Запомнить это правильное положение и, сохраняя его, отойти от стены на пару шагов.
- Сохраняя осанку, вытянуть руки вперед, сделать приседание, встать, повторить 5-6 раз.

- Теперь расслабить мышцы шеи, потом плеч, расслабить тело в поясе, затем мышцы рук, всего туловища. Встать прямо, принять правильное положение спины, сохранив осанку. Повторите 5-6 раз.

И.П. лежа на животе

1. Ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, ладони развернуты в пол.
Поднять правую ногу, таз прижат к полу. Удерживать 4-8 сек., 2-3 раза.
Тоже на другую ногу.
2. И.П. тоже. Поднять две ноги. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
3. И.П. тоже. 1- Поднять две ноги, 2 – ноги развести в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – И.П.
4. И.П. тоже. «Ласточка». Оторвать руки и туловище от пола. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
5. И.П. тоже. Оторвать туловище от пола, руки согнуть в локтях. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
6. И.П. ноги вместе, руки за голову, локти максимально разведены.
Оторвать туловище от пола, Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
7. И.П. ноги вместе, руки над головой в замке – «Лодочка». Оторвать руки и туловище от пола. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

И.П. лёжа на спине.

1. Ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, ладони развернуты к потолку.
Поднять правую ногу, таз прижат к полу. Удерживать 4-8 сек., 2-3 раза.
Тоже на другую ногу.
2. И.П. тоже. Поднять две ноги. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
3. И.П. тоже. 1- Поднять две ноги, 2 – ноги развести в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – И.П.
4. И.П. тоже. Поднимаем голову, плечи прижаты к полу, пальцы ног тянем на себя. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

5. И.П. тоже. «Велосипед». Выполняем 4-8 сек. 5-6 раз.
6. И.П. тоже. Переходим в положение сидя, не отрывая ног от пола, руки за головой. 6-8 раз

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

Ходьба

Голова не должна опускаться вниз. Плечи должны быть немного опущенными и слегка отведенными назад, также необходимо контролировать их расположение на одном уровне. При ходьбе необходимо втянуть мышцы живота

1. Ходьба на носках руки на пояс;
2. Ходьба на внешней стороне стопы
3. Ходьба на внешней стороне стопы с приведенной во внутрь «Мишка»;
4. Ходьба гусиным шагом;
5. Ходьба гусиным шагом правым и левым боком.

И.П. стоя стопы вместе

1. Перекаты с носков на пятки;
2. Разведение и сгибание пальцев ног»;
3. Подъём на согнутых пальцах , спуститься на внешний край стопы и возвращение к стоянию на всей стопе;
4. Стопы повернуты внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги. 6-8 раз
5. 1- поднять правую ногу посмотреть на подошву, 2- И.П., 3- тоже левая, 4- И.П.

Упражнения на гимнастической палке

1. Ходить по гимнастической палке (палка на середине стопы);
2. Перекаты пятак – носок;
3. Приседание на гимнастической палке;
4. Стоя катать палку одной ногой.

Дыхательные упражнения

1. Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.
2. Упражнение «Воздушный шарик»
 Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.
 Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.
3. Упражнение «Окно и дверь»
 Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.
 Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.
4. Упражнение «Часы»
 Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.
 Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.
5. Упражнение «Веселый петушок»
 Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела.
 Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз.

6. Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

7. Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

8. Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх

Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...». Выполняем 4-5 раз.

9. Упражнение «Едет-едет паровоз»

Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 20-30 сек.

10. Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

11. Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках.

Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

12. Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот.

Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся

Упражнения на расслабление

1. «Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).
2. «Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение - ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.
Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!
Мы немножко побежали, наши ножки подустали.
Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.
3. «Улыбнись – рассердись». Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.
4. «Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются - «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает - дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.
5. «Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).
6. «Осенний лист». (Крепкий лист - прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за

веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издали его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.

7. «Тропинка». Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.
8. «Пружинки». Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.
Что за странные пружинки упираются в ботинки?
Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!
Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.
9. «Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.
10. «Жарко-холодно». Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко. (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

Самоконтроль и психорегуляция

Упражнение №1

Лучше всего реализацию данного приема превратить в своеобразный ритуал, выполняемый в определенной последовательности. Занимающиеся встают в стойку релаксации: ноги чуть шире плеч, руки и голова свободно опущены, глаза закрыты, все мышцы расслаблены.

1. Учитель сосредотачивает внимание учащихся на своих словах и старается ввести их в состояние релаксации (расслабления и успокоения). Делать это нужно с помощью следующих словесных формул:
 - Все внимание только на моих словах
 - Руки расслабляются
 - Все больше и больше расслабляются руки
 - Руки расслаблены
 - Руки начинают теплеть
 - Все больше и больше теплеют руки
 - Плечи теплые ... предплечья теплые Кисти теплые Кончики пальцев теплые
 - Все внимание только на моих словах
2. Затем в императивном тоне четко и коротко излагает основные моменты плана занятия. Например: "Сначала бег в равномерном темпе 6 кругов, затем общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силовых качеств, а в заключение – эстафета. Поработайте с огоньком и самоотдачей!"
3. После этого следует заключительная часть настройки, задача которой – мобилизовать психофизические возможности занимающихся и повысить желание заниматься. Предложить сделать сильный выдох, открыть глаза и одновременно с медленным вдохом через нос согнуть руки в локтях, напрягая мышцы плечевого пояса и туловища (как бы демонстрируя свои

бицепсы). При этом настройка осуществляется с помощью следующих формул:

- Все тело наливается силой и энергией!
 - Энергия переполняет вас!
4. Упражнение выполняют 1-3 раза до четкого ощущения силы и энергии в мышцах. После чего занимающиеся представляют себя на старте лыжной гонки, стараются ощутить возбуждающую атмосферу соревнований. По команде: "На старт ... Внимание ... Марш!" они принимают стойку лыжника (ноги слегка согнуты) и представляют себя бегущими по лыжне, выполняя попеременные или одновременные движения руками (как бы отталкиваясь лыжными палками) и делая в такт с этими движениями пружинящие движения ногами на месте. Учитель комментируя "гонку", сообщает, что до финиша осталось 100 м и вперед вырвался Иванов, которого нужно обогнать, во что бы то ни стало. Занимающиеся ускоряют движения, учащают дыхание и по команде: "Финиш!" – победно скидывают руки с радостным криком "ура!".

Эффект этого упражнения зависит от яркости и четкости представлений и переживаний, связанных с предлагаемой ситуацией.

Упражнение №2

1. Чтобы вызвать у занимающихся чувство азарта, воодушевления можно предложить им выполнить упражнение "прыжок орла": ноги на ширине плеч, полуприсед, руки-"крылья" назад - в стороны, развести пальцы-"когти", прогнуться, запрокинуть голову, изобразить на лице маску агрессии и напрячь все мышцы.
2. После принятия занимающимися описанной позы учитель произносит следующее: "Сейчас я буду считать до 10, и на каждый счет вы должны делать амортизирующие движения на ногах, будто бы в них сильная стальная пружина, готовая распрямиться и подбросить вас в воздух; на счет 10 сильно выпрыгните вверх со взмахом рук и боевым кличем "я-а-а".

Это упражнение позволяет мгновенно входить в состояние азарта и сильного желания двигаться.

Упражнение №3

Чтобы поднять настроение, упражнение «фейерверк». Занимающиеся принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые в детстве с радостным и нетерпеливым чувством ожидали ослепительно прекрасное зрелище – праздничный салют. Учитель произносит: «Огонь!». После чего учащиеся вскидывают руки и кричат «Ура!», вкладывая в этот крик всю радость и ликование от яркого зрелища.

Упражнения на гимнастической скамье

Движения на гимнастической скамейке выполнять сложнее, чем на полу. Вначале упражнения на снарядах выполняют на полной ступне, с разведенными в стороны руками. По мере улучшения чувства равновесия можно уменьшать площадь опоры, вводить различные дополнительные движения.

Ходьба:

- с поворотами на 180*;
- вперед спиной;
- вверх и вниз по наклонной скамейке;
- с различными движениями рук;
- с движениями свободной ногой (согнуть, выпрямить, поставить на пол);
- приставным шагом, боком (приставным и скрестным шагом, с поворотами);
- на носках с различным положением рук;
- на носках с различными движениями рук;
- с перешагиванием через препятствия – мяч, веревочку и т.д.;
- с полуприседанием на опорной ноге; свободную ногу на каждом шаге опускать вниз или вытягивать вперед;
- с опусканием на колено: сделать шаг, остановиться, опуститься на одно колено. Повторить для другой ноги;
- с опусканием на колено, но в упоре на колене выполнять различные движения руками;
- с выпадами: сделать шаг, остановиться, «переднюю» ногу согнуть, «заднюю» отвести назад, сделать несколько пружинящих приседаний на «передней» ноге. Выпрямиться, повторить для другой ноги.

Исходное положение: стоя на скамье

- 1.«Ласточка».
- 2.«Боковая ласточка».

3.«Ласточка» с различными движениями рук.

4.Бросать и ловить мяч – в одиночку или с партнером.