

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТиПВ»)

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
физкультурно-спортивной направленности

«Корригирующая гимнастика»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 1-ый год обучения;

Номер группы –3

Возраст обучающихся – 9-10 лет.

Разработал: **Гречкин К.В.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Гречкин Константин Владимирович**

ФИО педагога, реализующего дополнительную
общеразвивающую программу: **Гречкин Константин Владимирович**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
Вид дополнительной общеразвивающей программы	модифицированная
Уровень дополнительной общеразвивающей программы	начальное общее образование
<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации, содержания, реализация тематических программ, проектов, причин замены тем по сравнению с дополнительной общеразвивающей программой и т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеразвивающей программы,</p>	<p>В текущем году практический материал, взятый мною, может варьироваться с учетом условий его использования. Учебный материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. И главное, на что я нацелен в этом году - это приобщение к физической деятельности и самовыражению всех детей — не только способных и одаренных, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них таких занятий, в которых проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. 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.</p> <p style="text-align: center;">Программа «Корректирующая гимнастика» способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</p>

	<p>При приеме детей в объединение буду обращать особое внимание на наличие желания заниматься физкультурой и спортом, а также проводить проверку профессиональных спортивных данных детей.</p> <p>Особенность обучения в текущем году заключается в поиске новых импровизационных физкультурных форм.</p>
<p>Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - количества учебных часов по программе; - количества учебных часов согласно расписанию; - информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы. 	<p>При разработке программного материала для занятий использовались санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке для детей школьного возраста в организованных формах обучения».</p> <p>Количество учебных часов по программе первого года обучения составляет 144 часа.</p> <p>В рабочие дни, совпадающие с праздничными календарными праздниками, а именно Новогодние праздники, 8 Марта, 23 Февраля, майские праздники происходит уплотнение часов по следующим разделам «Специальная физическая подготовка».</p>

Задачи на текущий учебный год для объединения
«Корригирующая гимнастика»

Задачи:

К концу обучения по данной программе учащиеся
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;

учащиеся 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 учащихся будут сформированы:

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

у учащихся будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации

	<p>личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - коммуникативная компетентность в общении; <p>у учащихся будут воспитаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности; - волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу; - потребность в здоровом образе жизни; - ответственность за свою деятельность <p>Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические собеседования и наблюдения, участие в соревнованиях, использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями</p>
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Режим занятий: два раза в неделю – 2,2 часа. Общее количество учебных занятий в год – 144 часа. Между занятиями предусмотрены 15-минутные перемены.</p>
<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 9 до 10 лет).</p> <p>В содержание занятий включаются следующие формы работы: работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как, познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Каждое занятие проводится по единой лексической теме.</p> <p>Обязательными условиями проведения занятий</p>

	<p>являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – смена видов деятельности; – положительная оценка личных достижений каждого обучающегося. 												
<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p>Ожидаемые результаты в текущем учебном году :</p> <p><u>К концу первого года обучения дети должны знать:</u></p> <table border="1" data-bbox="778 450 1541 1991"> <thead> <tr> <th data-bbox="778 450 1018 524">Блок программы</th> <th data-bbox="1018 450 1286 524">Учащиеся должны знать</th> <th data-bbox="1286 450 1541 524">Учащиеся должны уметь</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="778 524 1018 965">Введение</td> <td data-bbox="1018 524 1286 965">Знать правила техники безопасности во время проведения занятий и правила безопасного пользования спортивным инвентарем.</td> <td data-bbox="1286 524 1541 965">Уметь правильно вести себя в коллективе, во время проведения занятий и перерывов между занятиями.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="778 965 1018 1554">Основы здорового образа жизни</td> <td data-bbox="1018 965 1286 1554">Знать о влиянии на организм физических упражнений, режима и рациона питания. Гигиенические и этические нормы на занятиях и дома.</td> <td data-bbox="1286 965 1541 1554">Уметь самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики, составлять режим дня. Соблюдать правила личной гигиены, дома и в школе. Ухаживать за повседневной и спортивной одеждой.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="778 1554 1018 1991">Общая физическая подготовка</td> <td data-bbox="1018 1554 1286 1991">Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков. Знать правила различных подвижных игр.</td> <td data-bbox="1286 1554 1541 1991">Бегать различными способами (приставным, скрестным шагом, спиной вперед, захлестом голени, высоким подниманием бедра и т.д.)</td> </tr> </tbody> </table>	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.)
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 правило игр: «Вышибало», «Двенадцать палочек», «Молекула» и д.р.
	Специальная физическая подготовка	Упражнений на гибкость, координацию и для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.	Выполнять акробатические упражнения группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» и д.р. Выполнять корректирующие комплексы упражнений.
	Дыхательные упражнения	Комплекс дыхательных упражнений и их влияние на организм.	Уметь делать дыхательные 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.)

Будут воспитаны следующие качества:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- потребность в здоровом образе жизни;

- уважение к педагогу;

Будут сформированы:

- основные навыки работы в команде;

- основные фмзкультурные навыки;

- навыки культуры поведения;

Будут развиты:

- стремление к правильному физическому развитию;

- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: соревнования, открытое занятие для родителей и др. После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация учащихся с использованием критериев оценки знаний, умений, навыков.

Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

Приложение 1

Календарный учебный график Группа № _____ 3 _____

Раздел программы	№ п/п	Тема занятия
Введение	1	Информация о работе секции, техника безопасности.
1	2	Страховочная система. Самостраховка..
	3	Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования
	4	Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.
	5	Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.
	6	Вязка узлов и применение их по назначению.
	7	Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение
	8	Применение карабинов.
	9	Правила и последовательность действий при работе на различных технических этапах.
	10	Личное прохождение технических этапов
	11	Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

1	12	Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей..
	13	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.
	14	Бег по пересеченной местности
	15	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки.
2	16	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату
	17	Подтягивание из вися. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост».
	18	Бег по пересеченной местности
	19	Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью.
	20	Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м.
3	21	Бег по пересеченной местности
2	22	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
	23	Метание малого мяча в цель и на дальность.
2	24	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки).
	25	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».
	26	Бег по пересеченной местности
3	27	Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.
1	28	Личное прохождение технических этапов
2	29	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазанье по канату
	30	Подъем по склону с командной страховкой
	31	Подъем по навесной переправе и спуск на восьмёрки

1	32	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина.
	33	Траверс склона с двумя и более опорными точками
	34	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	35	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина.
	36	Переправа маятником через ручей, овраг

1	37	Переправа по параллельным перилам
	38	Переправа по параллельным перилам
	39	Переправа по бревну через ручей, овраг
	40	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	41	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина
	42	Отработка навыка подъёма по скаладруму.
2	43	Бег 30м с произвольного старта. Прыжки в длину с места
	44	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
3	45	Кроссовый бег в переменном темпе на 1000 метров
1	46	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.
	47	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки.
3	48	Бег на 50 и 100 метров. С высокого и низкого старта
1	49	Подъём по вертикальным перилам без пантина.

1	50	Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов.
1	51	Подъём по вертикальным перилам без пантина.
3	52	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности
1	53	Лыжная подготовка. Преодоление спусков и подъёмов
	54	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки.
	55	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	56	Тактика прохождения этапов на дистанции лыжная

	57	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина
3	58	Бег 30м с произвольного старта. Прыжки в длину с места
2	59	Лыжная подготовка. 5 км.
3	60	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
1	61	Личное прохождение технических этапов
	62	Личное прохождение технических этапов Тактика прохождения этапов на дистанции лыжная

1	63	Отработка навыка подъёма по скаладрому.
3	64	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.
1	65	Лыжная подготовка 10 км.
	66	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки.
4	67	Движение по крутонаклонной навесной переправе
1	68	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	69	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	70	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	71	Движение по крутонаклонной навесной переправе
	72	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».
	73	Лыжный поход выходного дня.
2	74	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалки).

2	75	Тактика прохождения этапов на дистанции лыжная
1	76	. Переправа по бревну через ручей, овраг
4	77	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
1	78	Ориентирование на местности. (по карте, с помощью компаса)
	79	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина.
	80	Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью.
2	81	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки
	82	Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м.
1	83	Прохождение комбинированных дистанций на местности
	84	Подъём по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	85	. Подъём по склону с командной страховкой
	86	Подъём по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина

2	87	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».
	88	Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.
1	89	Подъем по склону с командной страховкой
	90	Переправа по параллельным перилам. Маятник.
	91	Переправа по параллельным перилам. Маятник.
	92	Подъем и спуск по склону с командной страховкой
2	93	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
	94	Поход выходного дня
4	95	Бег 30м с произвольного старта. Прыжки в длину с места
1	96	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.
	97	Прохождение комбинированных дистанций на местности
2	98	Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки.
3	99	Кроссовый бег в переменном темпе на 1000 метров
1	100	Челночный бег 4*30.Метания набивного мяча.
1	101	Подъем по навесной переправе и спуск на восьмёрки
	102	Подъем по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина. Поход выходного дня
	103	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись».
2	104	Подъем по вертикальным перилам. Применение жумара и пантина
1	105	Подъем по склону с командной страховкой
	106	Переправа по параллельным перилам. Маятник.
2	107	Поход выходного дня
1	108	Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Правила техники безопасности.

