



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексеева
(ГБОУ школа № 217)**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
решение от 29.08.18
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.18 № 43-02
Директор ГБОУ школа № 217

С.Н. Калиберда

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ОФП»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) / разработчик(и) программы:

педагог дополнительного образования
Филлипова Дарья Васильевна

Пояснительная записка.

Направленность образовательной программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность данной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, ориентированная на общую физическую подготовку обучающихся спортивно-оздоровительных групп, способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

При неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаются на выполнение домашних заданий. И тогда умственное утомление, и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. На выполнение домашних заданий он затрачивает значительно больше времени, с заданиями справляется с трудом. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Занятия для детей не являются обременительными, не служат излишней нагрузкой для них, а, органически сочетаясь с физическими мероприятиями в режиме дня общеобразовательных учреждений, приучают детей к правильному использованию своего времени.

Отличительные особенности данной программы:

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС), дыхательной гимнастики, занятий на фитболах. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Адресат (участники) программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «ОФП» рассчитана на **1 год** обучения.

Данная рабочая программа рассчитана на детей в возрасте **от 7 до 12 лет** на **2018-2019 учебный год**.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков акробатики, гимнастики, лёгкой атлетики.

Целью программы является: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Форма и режим занятий.

Программа ОФП (раздел – оздоровительная гимнастика для детей младшего школьного возраста с элементами подвижных игр) рассчитана на детей в возрасте: **7-12** лет.

В группу принимаются дети на добровольной основе после прохождения медицинского осмотра по состоянию здоровья и с предоставлением письменного заявления родителей.

Общеобразовательная программа рассчитана на **2 часа в неделю. 72 часа в год.**

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стрейчинга, ЛФК, игровых комплексов: путём игру в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп: в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.

Количество учащихся в группе: группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек. Сроки реализации программы – **1 год.**

Объём программы: 72 часа.

Формы и режим занятий: формы организации детей на занятии- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Режим занятия- занятия проводятся **1 раз в неделю по 2 часа.**

Формы проведения занятий:

- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Материально-техническое обеспечение:

- мячи - на каждого обучающегося;
- футбол-мячи;
- гимнастические скамейки 5-7шт.
- гимнастические палки;
- гантели;
- скакалки.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знания о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля деятельности этих систем;
- знание о способах и особенностях движений, передвижений;
- знание о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
-

Метапредметные результаты:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Предметные результаты:

- умение вести наблюдение за общими и индивидуальными основами личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- формирование знаний причин травматизма и правилах предупреждения.

Уровень освоения программы *-общекультурный.*

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе
			теория
I	Основы знаний.	4	3
1	Вводное занятие.	2	1
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1
II	Специальная физическая подготовка.	46	8
1	Гимнастика для глаз.	4	0,5
2	Дыхательная гимнастика.	4	0,5
3	Формирование навыка правильной осанки.	12	2
4	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	4	0,5
5	Развитие гибкости.	3	0,5
6	Упражнения в равновесии.	3	0,5
7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	1
8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	0,5
9	Фитбол-гимнастика.	5	1
10	Упражнения на расслабление.	3	1
III	Общая физическая подготовка.	14	2
1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	6	1
2	Школа мяча.	8	1
IV	Контрольные испытания.	3	1
V	Спортивные праздники.	3	0,5
	Итоговое занятие.	2	0,5
Итого часов		В течение года	
		72	15



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 217
Красносельского района Санкт-Петербурга
имени Н.А. Алексеева
(ГБОУ школа № 217)**

Утвержден
Приказом директора
от _____ № _____
Директор ГБОУ школа № 217

С.Н.Калиберда

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОФП»

на _____ 2018-2019 _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, выставка творческих работ.

Рабочая программа

Дополнительная образовательная программа рассчитана на один год обучения.
Рабочая программа составлена на 2018-2019год обучения.

Целью программы является: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Содержание программы:

1. занятие

Теория: основы знаний. правила поведения на занятиях.

Практика: организованный вход в спортзал, умение строиться,

2. занятие

Теория: Правила поведения на занятиях.

Правила работы с инвентарем и оборудованием в спортивном зале.

Практика: Оздоровительная гимнастика.

3. занятие.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Практика: Гимнастика для глаз. Игра: «Внимательные глазки».

4. занятие

Теория: Беседа: «О профилактике простудных заболеваний».

Практика: Игра: «Внимательные глазки» и «Жмурки».

5. занятие.

Теория: Беседа о правильной осанки. Беседа об органах дыхания.

Практика: Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Дыхательная гимнастика. Дыхание при ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики.

6. занятие

Теория: Рассказ о диафрагмально-релаксационном дыхании.

Практика: Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

Игры: «Кто громче?», «Шарик».

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки.

7. занятие.

Теория: Правила выполнения упражнений для мышц брюшного пресса

Практика: Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки туловища.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье».

8. занятие

Теория: Правила выполнения упражнений для мышц спины

Практика: Упражнения для формирования правильной осанки: на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда». Дыхательные упражнения.

9. занятие.

Теория: Повторение правил выполнения упражнений

Практика: Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».

10. занятие

Теория: Объяснение правил подвижных игр: «Ходим в шляпах», «Черепахи»

Практика: Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи».

11. занятие.

Теория: Правила выполнения упражнений для мышц тазового пояса, бедер, ног

Практика: Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты». Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Игры: «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

12. занятие

Теория: Беседа о пользе повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика:

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».

13. занятие.

Теория: Беседа о правилах выполнения Игровых комплексов: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами».

И комплексов: «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

Практика: Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Упражнения: «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста.

14. занятие

Теория: Правила выполнения игровых комплексов и упражнений с применением гимнастической палки.

Практика: Игровые комплексы: «вышла мышка», «печка горяча».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста. Комплекс «Лебединая шея».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой.

Игры: «Барaban», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара».

15. занятие.

Теория: Правила выполнения игровых комплексов и упражнений с применением мяча.

Практика: Игровые комплексы: «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста. Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Упражнения с применением предметов: с мячами.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара».

16. занятие

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Контроль развития двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- наклон к ногам сидя;
- челночный бег 3X10 м.

17. занятие.

Теория: Техника безопасности массовых мероприятий

Практика: Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Зимние забавы»

18. занятие

Теория: Правила выполнения упражнений с применением скакалки.

Практика: Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Упражнения с применением предметов: со скакалкой. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара».

19. занятие.

Теория: Путешествие в страну здоровья- беседа о здоровьи.

Практика: Комплексы дыхательной гимнастики. Игры: «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

20.занятие

Теория: Физическое качество – гибкость.

Практика: Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

21.занятие.

Теория: Техника безопасности при упражнениях на равновесие с использованием гимнастической скамейки.

Практика: Упражнение в равновесии. Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками) «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).

22.занятие

Теория: Повторение техники безопасности при упражнениях на равновесие с использованием гимнастической скамейки и мяча..

Практика: Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Упражнения для укрепления мышц стопы: исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем.

23.занятие.

Теория: Беседа о мелкой моторике. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

24. занятие

Теория: Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика: Фитбол-гимнастика. Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений.

25. занятие.

Теория: Правила поведения при работе с мячом в парах.

Практика: Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч».

26. занятие

Теория: Беседа о расслаблении, релаксации.

Практика: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Грузим арбузы».

27. занятие.

Теория: Правила подвижных игр с незначительной психической нагрузкой.

Практика: Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

«Прокати мяч».

28. занятие

Теория: Беседа о физических качествах: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами».

29. занятие.

Теория: Правила выполнения подсчета частоты пульса.

Практика: Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: мячи, Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом».

30. занятие

Теория: Правила подвижных игр: «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята»

Практика: Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гимнастические палки, диск «Здоровье». Игры: «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

31. занятие.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

32. занятие

Теория: Повторение техники безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика: Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

33. занятие.

Теория: Правила игр волейбола и баскетбола

Практика: Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Игры с элементами волейбола и баскетбола.

34. занятие

Теория: Правила игр волейбола и баскетбола

Практика: Игры с элементами волейбола и баскетбола.

35. занятие.

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Контроль развития двигательных качеств: прыжки через скакалку прыжок в длину с места

36. занятие

Теория: Техника безопасности во время летних каникул.

Практика: Итоговое занятие. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт-лото»

Оценочные и методические материалы.

Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основным показателем работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.
- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.
- Умение работать в коллективе, в команде.
- Уровень воспитанности и культуры учащихся.
- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов.
- Участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений, учащихся; портфолио учащихся.
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия.
- Соревнования.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль состояния здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

- беседы,
- выполнение контрольных упражнений (тестов),
- праздник «Здоровья».

Список используемой литературы.

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. - 64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.

9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.

10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

**План воспитательной работы
с уч-ся объединения «ОФП»**

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Входная диагностика	1	сентябрь	Школа 217	
2	Промежуточная диагностика	1	декабрь	Школа 217	
3	Итоговая диагностика	1	апрель	Школа 217	

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Номер группы	сроки	Место проведения	примечания
1	Общее родительское собрание. Анкетирование.	1	сентябрь	Школа 217	
2	Открытое занятие	1	январь	Школа 217	
3	Родительское собрание	1	май	Школа 217	
4	Мониторинг родительского мнения о результативности работы объединения	1	В течение II полугодия	Школа 217	