


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
"Центр детского творчества"  
(МАУДО «ЦДТ»)  
«Челядьлөн творчество шöрин» содтöд тöдöмлун сетан муниципальной  
асшöрлуне учреждение  
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол  
от 20.03.2018 г. № 1

УТВЕРЖАЮ  
Директор



21.03.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа

### **«Оздоровительная гимнастика»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 7 – 10 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Куц Владимир Андреевич

Сыктывкар  
2018

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Программа данного курса представляет комплексы физических упражнений, направленных на укрепление здоровья. Данный курс создает условия для развития у детей психологического и физического развития. Во время занятий по предложенному курсу у детей происходит формирование позитивного отношения к самому себе и к своему здоровью. В результате этих занятий ребята достигают значительных успехов в своём развитии, они осваивают профилактические и оздоровительные методики. Таким образом, происходит оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности

**Отличительные особенности программы.** В основе построения Программы лежит - построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Основное время на занятиях занимает выполнение различных разминочных упражнений в статических позах. Благодаря этому у детей формируются правильная осанка, развиваются и укрепляются мышцы шеи, спины, ног и рук. Не менее важным фактором реализации данной программы является стремление развить у учащихся чувство ценности собственного здоровья. Занятия включают в себя игры на месте и полу подвижные игры, направленные не только на физическое развитие, но и на внимательность, воображение. Это позволяет сделать работу детей более интересной.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» адресована детям школьного возраста (6-12 лет).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься «Оздоровительной гимнастикой». К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

**Объем программы.** Всего 72 часа в год.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основным видом занятия является учебное занятие. Формы проведения занятий – групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций

- и практическую части: ОФП игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты. Программа состоит из системы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений, малоподвижных игр.

**Срок освоения программы** 1 учебный год.

**Режим занятий.** Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» проводятся 2 раза в неделю.

Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность 1 часа занятий для учащихся школьного возраста (6-12 лет) – 45 минут.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – формирование знаний, умений и навыков оздоровительной гимнастики на основе двигательной активности, развивающей гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений и способствующей исправлению недостатков в осанке.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

*Обучающие:*

- 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 обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.1	Вводное занятие.	2	1	1
1.2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1	
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>38</b>
2.1	Гимнастика для глаз.	4	1	3
2.2	Дыхательная гимнастика.	4	1	3
2.3	Формирование навыка правильной осанки.	12	2	10
2.4	Комплексы хатха-йоги	12	1	11
2.5	Развитие гибкости.	3	1	2
2.6	Упражнения в равновесии.	3	1	2
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	1	5
2.8	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2	1	1
2.9	Упражнения на расслабление.	3	1	2
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	18	1	17
<b>4</b>	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1.	Промежуточная аттестация	<b>1</b>		<b>1</b>
4.2.	Итоговая аттестация	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

## 1.3.2. Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### 1. Основы знаний.

##### Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### **Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье, являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

##### **Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.**

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### 2. Специальная физическая подготовка

##### Гимнастика для глаз

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».

##### Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

##### **Формирование навыка правильной осанки.**

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

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

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

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (Приложение 1).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

### **Комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.**

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга (Приложение 2).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».

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». 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».

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».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

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

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

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

### **Развитие гибкости.**

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Тест «Гибкий ли я?»

### **Упражнение в равновесии.**

Техника безопасности.

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); 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».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

### **Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.**

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатými» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; 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 внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

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

### **Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.**

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

### **Упражнения на расслабление.**

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.



Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

### **3. Общая физическая подготовка.**

**Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.**

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «7», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

### **4. Контрольные испытания.**

**Промежуточная аттестация и итоговая аттестация.**

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

### **Предметные результаты:**

Ученик будет:

- знать о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- знать терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;
- знать причины травматизма и правила их предупреждения;
- уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

Ученик научится:

- определять цель выполнения заданий на занятии;
- определять план выполнения заданий на занятиях;
- соотносить свои задачи и задачи всей команды;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным педагогом;
- оценивать результаты своей работы на занятии.

*Познавательные УУД:*

Ученик научится:

- предполагать результат занятия;
- анализировать, сравнивать, группировать задачи поставленные на занятии;
- находить ответы на интересующие вопросы;
- передавать содержание в сжатом или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- представлять информацию на занятиях;
- передавать содержание занятия.

*Коммуникативные УУД:*

Ученик научится:

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- участвовать в диалоге с педагогом и учащимися;
- оформлять свои мысли как письменно, так и устно;
- отвечать на вопросы по заданной теме;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета;

- уметь обосновывать свои действия.

**Личностные результаты:**

У ученика будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к занятиям и новым видам деятельности;
- мотивация к занятиям спортом;
- познавательный интерес к здоровому образу жизни;
- установка на достижения результатов;
- основы безопасного поведения и культуры спорта;
- адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Оздоровительная гимнастика» проводятся в кабинете № 102 МАУДО «ЦДТ», а также на базе СОШ Эжвинского района г. Сыктывкара. Занятия организуются в малых спортивных залах, кабинетах ритмики соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

В кабинете имеется следующее учебное оборудование:

- спортивные маты - 10 шт.

#### **Методическое обеспечение.**

##### *Информационно-методическое обеспечение:*

##### 1. Учебно-методическая литература:

- Васильева Т.С. Китайские исцеляющие упражнения. - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009. – 240 с.:ил.

- Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с. ISBN 5-7695-1525-2

- 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.

- 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.

- 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.

##### 2. Наглядные пособия: карточки, с описанием комплексов упражнений, -

Цугун - упражнения в картинках.

## 2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Формы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

При групповой форме проведения учебных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у учащихся самостоятельности, творческого подхода к занятиям.

При фронтальной форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Методы обучения: словесный - устное изложение, беседа; наглядный - исполнение педагогом, наблюдение; практический - тренировочные упражнения.

Структура занятия.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительная, основная, заключительная.

*Задачи подготовительной части:*

1. Организовать группу.
2. Объяснить задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся.
4. Создать бодрое настроение.

5. Подготовить двигательный аппарат учащихся к предстоящей работе, а также повысить функциональные возможности организма. Количество, дозировка и разнообразие упражнений варьируется в течение учебного года. Так при выполнении различных упражнений в подготовительном периоде главное внимание уделяется точности положений тела, рук, ног, головы, амплитуде и выразительности движений, умению выполнять упражнения в различном темпе.

*Задачи основной части:*

В этой части занятия решаются ее главные задачи: совершение двигательных и морально-волевых качеств; изучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Перечисленные задачи взаимосвязаны и должны решаться на каждом занятии. Средствами второй части занятия являются разнообразные упражнения; прыжки, парные, групповые, акробатические элементы и комбинации.

*Задачи заключительной части:*

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху. Средствами, способствующими решению этих задач, являются упражнения на осанку, на расслабление, дыхательные упражнения. Завершается занятие подведением итогов.

### 2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня танцоров проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

#### Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Текущий контроль успеваемости и. Входящая диагностика Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Уметь выполнять три упражнения. 1. Исходное положение тела стоя. 2. Брюшное дыхание 3. Обратное брюшное дыхание	Зачет	Выполненные 5 – полный объем упражнений. 4 – не полный объем упражнений. 3 – упражнение не освоены
Текущий контроль успеваемости и на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Уметь выполнять три комплекса упражнений. 1. Гимнастика для глаз 2. Гимнастика для скелетных мышц 3. Гимнастика для суставов	Зачет	Выполнение 5 – полный объем упражнений. 4 – не полный объем упражнений. 3 – упражнение не освоены
Промежуточная аттестация. Декабрь	Сдача нормативов аттестационной комиссии	Выполнить три упражнения. 1. поднятие туловища; 2. наклон к ногам сидя; 3. прыжки в длину с места;	Зачет	Выполнение 5 – 3 упр. 4 – 2 упр. 3 – 1 упр.

Итоговая аттестация. июнь	Сдача нормативов аттестационной комиссии	Выполнить четыре упражнения. 1. поднимание туловища; 2. наклон к ногам сидя; 3. прыжки в длину с места; 4. челночный бег 3X10 м.	Зачет	Выполнение 5 – 4 упр. 4 – 3 упр. 3 – 2 упр.
------------------------------	--	--	-------	--



### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» // Зарегистрирован 15.03.2018//

### Список литературы 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. Васильева Т.С. Китайские исцеляющие упражнения. - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009. – 240 с.:ил.
13. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с. ISBN 5-7695-1525-2

### Список литературы 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.