

**Утверждено приказом
директора МАОУ «СОШ № 7
имени Пичуева Л.П.»
№ 370 от 02.10.2023 г.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Краткое описание программы.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие.

Описание программы.

Основное содержание программы составляют специальные упражнения для коррекции осанки и укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка. На устранение мышечного дисбаланса во всем теле для нормализации мышечного тонуса и снятие излишнего миофасциального напряжения, также для включения заблокированных зон в теле. На увеличение мобильности суставов, обеспечение физиологически правильной работы и улучшение нейромышечных взаимодействий. А также для профилактики и коррекции плоскостопия путем укрепления связочного аппарата всех сводов стопы и нормализации работы гсс и самой стопы и снижение риска травм.

Цель программы

Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей младшего школьного возраста.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела;
- влияние оздоровительной физической культуры на укрепление здоровья;
- названия и расположение основных частей скелета;
- как правильно составить комплекс упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- сознательно относиться к выполнению правил правильной осанки, походки.

Особые условия

Нет ограничений по группе здоровья

Форма спортивная: футболка, шорты или лосины, носки, кроссовки. (Предусмотрена работа с босой стопой.)

Содержание программы.

Один год обучения, 72 часа

- Вводные занятия. (количество часов – 4);
- Держи осанку. (количество часов – 8);
- Упражнения на растягивание и расслабление мышц. (количество часов – 5);

- Баланс. Тренировка мышц стопы, ног и развитие баланса. (количество часов – 10);
- Упражнения на растягивание и расслабление мышц. (количество часов – 5);
- Отстройка вертикали. Комплекс упражнений, направленных на возвращение тела в вертикальное положение -нейтральную позицию. (количество часов – 10);
- Упражнения на растягивание и расслабление мышц. (количество часов – 5);
- Укрепления мышц кора и спины. (количество часов – 12);
- Упражнения на растягивание и расслабление мышц. (количество часов – 5);
- Упражнения на дыхания. (количество часов – 8);

Материально-техническая база

1. Ковер или индивидуальные коврики
2. Массажные дорожки
3. Приставные лесенки, доски
4. Мячи резиновые разных размеров
5. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
6. Фитболлы
7. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
8. Гимнастические палки
9. Обручи
10. Массажеры для ног
11. Мешочки с песком
12. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
13. Веревки
14. Резиновые кольца для кистей рук

Преподаватель

Боброва Марина Владимировна, тренер групповых программ. Стаж 3,5 года
учитель физкультуры. Стаж 1 год

Образование:

Высшее профессиональное образование. Восточно - Сибирский государственный технологический университет, специальность «Экономика и управления на предприятии», квалификация «экономист-менеджер по отраслям». 2003 год.

Программа профессиональной переподготовки:

ООО Учебно-методический центр «Лайф» оздоровительный фитнес, инструктор групповых программ, 256 часов; 2019 год.

АНО ДПО «Уральский институт повышения квалификации переподготовки», «Организация и проведение тренировочного процесса. Руководства состязательной деятельностью спортсменов», 1080 часов; 2020 год. Квалификация Тренер-Преподаватель.

Повышение квалификации:

2019 год, АНО ДПО «Уральский институт повышения квалификации переподготовки», «Методика и технология проведения занятий ЛФК при нарушениях осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста», 144 часа. Квалификация Инструктор-Методист.

2021 год, ОУ Фонд «Педагогический университет «Первое сентября», курсы «Комплексное сопровождение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью: организация физкультурно-спортивной работы в школе», 72 часа.