

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

 Е.А. Разгарина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Сургутский  
естественно-научный лицей

 Т.В. Кисель

Приказ № 19 СЕНА-13-273/17

от «21» 06 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Группа здоровья»  
на 2017 – 2018 учебный год

Педагог дополнительного образования  
Басова Ольга Николаевна

Рассмотрено на заседании ЦДОД

Протокол от 02.06.17 № 5

руководитель ЦДОД

 Н.А. Артемьева

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МБОУ\_Сургутский естественно – научный лицей

Название программы	Группа здоровья
Направленность программы	Физкультурно- спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Басова Ольга Николаевна
Год разработки	2017
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 21.06.17 № 12-СЕНЛ-13-273/17
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Сохранение и укрепление здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание помощи в оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;</li> <li>- повышение уровня физических кондиций;</li> <li>- Улучшение осанки. Укрепление опорно-двигательного аппарата, осуществление подсчета (ЧСС) для определения функционально состояния организма;</li> <li>- усвоение знаний о безопасных способах занятий Ф. К.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	Обеспечение оздоровительного воздействия физических упражнений как средства укрепления здоровья и правильного физического здоровья детей и подростков с отклонениями в здоровье.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	3/114
Возраст обучающихся	7 – 17 лет
Формы занятий	игровая-урочная
Методическое обеспечение	Комплексы упражнений, методические пособия, карточки с заданиями, методическая литература.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал, зал ритмики, тренажерный зал. Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, Гимнастические стенки, перекладины, и т. д.

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2017\2018 \_\_ учебный год**

Учебно-тематический план составлен в соответствии с

«Программой по физической культуре для специальной медицинской группы 1 -11 классы»,  
Авторы составители: Т. В. Дараева; Н. В. Коновалова и др. Под редакцией М. Ю. Ушаковой.  
рекомендованной к реализации Министерством образования; издательство «Глобус» 2010 г.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная.

**Вид образовательной деятельности** – организация занятий по физической культуре для школьников, имеющих специальную медицинскую группу здоровья.

**Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности.
2. Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
3. Овладение комплексом знаний о современных здоровье формирующих системах физического воспитания (аэробика, атлетическая гимнастика, спортивные игры).
4. Обогащение двигательного опыта обще прикладными физическими упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности; закрепление навыков технических и командно-тактических действий в базовых видах спорта (гимнастике, аэробике, легкой атлетике, спортивных играх).

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017/2018 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст обучающихся	7 -17 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	до 12
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

**Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России
- педагогические, физиологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации свободного досуга.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки, телосложения.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

### Учебно-тематический план<sup>1</sup> на 2017/2018 учебный год

№	Раздел, тема		
		Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Основы теоретических знаний	В течении занятий	
2.	Легкая атлетика		20
3.	Подвижные и спортивные игры		30
4.	Бадминтон		10
5.	Настольный теннис		6
6.	Аэробика		10
7.	Гимнастика с элементами акробатики		17
8.	Корректирующие упражнения, ЛФК		16
9.	Контрольные нормативы		5
	<b>ИТОГО</b>		<b>114 часов</b>

### Содержание программы

#### I. Теоретический раздел:

основы знаний о физической культуре

Двигательный режим как условие формирования физической культуры личности. Составные элементы двигательного режима. Роль физических упражнений в формировании осанки и скелетной мускулатуры. Режим нагрузок и отдыха: контроль и самоконтроль за физической нагрузкой.

Деление физических упражнений на развитие физических способностей: выносливости, скоростно-силовых, координации движений, быстроты реакции, ловкости, гибкости. Рациональное питание.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями, на соревнованиях и спортивных играх.

#### II. Практический раздел:

развитие двигательных способностей.

## *Гимнастика.*

*1. Строевые упражнения.* Перестроение из одной шеренги в две, три. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Изменение скорости движения по команде «Шире шаг!», «Короче шаг!». Соблюдение дистанции.

*2. Общеразвивающие упражнения.* Комплексы упражнений с предметами, без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения в различных исходных положениях – сидя, лёжа, стоя. Специальные упражнения в зависимости от заболевания. Упражнения в парах.

*3. Висы и упоры. Мальчики:* махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок. *Девочки:* наскок прыжком на нижнюю жердь; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Передвижение в вися.

*4. Упражнения в равновесии.* Ходьба с грузом на голове по линии, канату, гимнастической скамейке, низкому бревну. Разновидности ходьбы. Повороты на носках в полуприседе. Пробежка. Соскок прогнувшись и мягкое приземление со страховкой.

*5. Акробатика.* Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад в «полушпагат». Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя с помощью.

*6. Лазание по канату в два приёма.*

*7. Ходьба,* в чередовании с лёгким бегом. Ходьба с выполнением упражнений в движении. Ходьба с изменением направления и скорости движения по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (скамейки, мячи, гимнастические палки).

## *Лёгкая атлетика.*

Медленный бег до 5 минут. Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 8 м, на дальность с 4-5 шагов разбега.

## *Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге, со сменой мест. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча после ведения. Учебная игра.

*Волейбол.* Перемещения приставными шагами вправо, влево. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с расстояния 3-4 м через сетку.

*Лыжная подготовка.* Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 2 км.

## Материально – техническое обеспечение программы

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### Календарно-тематическое планирование 1 группа

№ занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия
1-2	5.09		Т.Б. на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Строй. Упражнения на осанку.
3	7.09		Дыхательная гимнастика, осанка, суставная гимнастика.
4-5	12.09		ЛФК
6	14.09		Спец беговые упражнения, йога, дыхательная гимнастика, стритбол учебная игра.
7-8	19.09		Низкий, высокий старт. Суставная гимнастика. Стритбол. ОФП.
9	21.09		ЛФК
10-11	26.09		Бег в чередовании с ходьбой. «Приветствие солнцу».
12	28.09		Ходьба в чередовании с бегом. Йога, дыхательные упражнения. Гимнастика по Норбекову.
13	3.10		ЛФК
14-15	5.10		Укрепление мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия. Саморегулирование.
16-17	10.10		Бег на выносливость 600-800м. проф. Плоскостопия. Пальминг.
18	12.10		ЛФК
19-20	17.10		Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину. Метание набивного мяча.
21-22	19.10		Челночный бег, динамометрия, набивного мяча. 1кг.
23	24.10		ЛФК
24-25	26.10		Спец беговые упражнения. Йога, профилактика плоскостопия. ОФП.
26-27	31.10		Строй, йога, профилактика миопии. Учебная игра в волейбол. ОФП.
28	2.11		ЛФК
29-30	7.11		Т.Б., на акробатике и аэробике. Акробатические комплексы.
.31	9.11		Бег на время 1, 2, 3мин. В сочетании с ходьбой. Самомассаж, аутотренинг.
32	14.11		Йога, акробатика, упражнения в равновесии. Подвижные игры.
33	16.11		ЛФК
34-35	21.11		Бег с препятствиями, упражнения с предметами. Профилактика миопии.
36-37	23.11		Упражнения на растяжку, в равновесии. Подвижные игры.
38	28.11		Бег с препятствиями, профилактика миопии. Растяжка. Бадминтон.

39	30.11		ЛФК
40-41	5.12		Гимнастика по Норбекову. Акробатика, растяжка, равновесие. Игры.
42-43	7.12		Растяжка, равновесие. Бадминтон: жонглирование, удар, подача.
44-45	12.12		Суставная гимнастика, акробатика, растяжка. Бадминтон: жонглирование.
46	14.12		ЛФК
47-48	19.12		Аутотренинг, пальминг, стретчинг. Подвижные игры.
49-50	21.12		Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс по аэробике. Упражнения в равновесии.
51	26.12		ЛФК
52-53	28.12		Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на фитболах. Игры.
54-55	2.01		Растяжка, аэробика, подвижные игры.
56-57	4.01		Т.Б. на занятиях легкой атлетикой, подвижными играми. Строй. Упражнения на осанку.
58-59	9.01		Дыхательная гимнастика, осанка, суставная гимнастика.
60	11.01		ЛФК
61-62	16.01		Спец беговые упражнения, йога, дыхательная гимнастика. Стритбол учебная игра.
63-64	18.01		Низкий, высокий старт. Суставная гимнастика. Стритбол. ОФП.
65	23.01		ЛФК
66-67	25.01		Бег в чередовании с ходьбой. «Приветствие солнцу».
68-69	31.01		Ходьба в чередовании с бегом. Йога, дыхательные упражнения. Гимнастика по Норбекову.
70	6.02		ЛФК
71-72	8.02		Укрепление мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия. Саморегулирование.
73-74	13.02		Бег на выносливость 600-800м. проф. Плоскостопия. Пальминг.
75	15.02		ЛФК
76-77	20.02		Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину. Метание набивного мяча.
78-79	22.02		Челночный бег, динамометрия, метание набивного мяча. 1кг.
80	27.02		ЛФК
81-82	6.03		Спец беговые упражнения. Йога, профилактика плоскостопия. ОФП.
83-84	13.03		Строй, йога, профилактика миопии. Учебная игра в волейбол. ОФП.
85	15.03		ЛФК
86-87	20.03		Т.Б. на акробатике и аэробике. Акробатические комплексы.
88-89	22.03		Бег на время 1, 2, 3мин. В сочетании с ходьбой. Самомассаж, аутотренинг.
90	27.03		Йога, акробатика, упражнения в равновесии. Подвижные игры.
91	29.03		ЛФК
92-93	3.04		Бег с препятствиями, упражнения с предметами. Профилактика миопии.
94	5.04		Упражнения на растяжку, в равновесии. Подвижные

			игры.
95-96	10.04		Бег с препятствиями, профилактика миопии. Растяжка. Бадминтон.
97	12.04		ЛФК
98-99	17.04		Гимнастика по Норбекову. Акробатика, растяжка, равновесие. Игры.
100-101	19.04		Растяжка, равновесие. Бадминтон: жонглирование, удар, подача.
102-103	24.04		Суставная гимнастика, акробатика, растяжка. Бадминтон: жонглирование.
104	26.04		ЛФК
105-106	3.05		Аутотренинг, пальминг, стретчинг. Подвижные игры.
107-108	8.05		Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс по аэробике. Упражнения в равновесии.
109	10.05		ЛФК
110-111	15.05		Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на фитболах. Игры.
112-113-114	17.05		Растяжка, аэробика, подвижные игры.

### Календарно-тематическое планирование 2 группа

№ занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия
1-2	6.09		Т.Б. на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Строй. Упражнения на осанку.
3	7.09		Дыхательная гимнастика, осанка, суставная гимнастика.
4-5	13.09		ЛФК
6	14.09		Спец беговые упражнения, йога, дыхательная гимнастика, стритбол учебная игра.
7-8	20.09		Низкий, высокий старт. Суставная гимнастика. Стритбол. ОФП.
9	21.09		ЛФК
10-11	27.09		Бег в чередовании с ходьбой. «Приветствие солнцу».
12	28.09		Ходьба в чередовании с бегом. Йога, дыхательные упражнения. Гимнастика по Норбекову.
13	4.10		ЛФК
14-15	5.10		Укрепление мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия. Саморегулирование.
16-17	11.10		Бег на выносливость 600-800м. проф. Плоскостопия. Пальминг.
18	12.10		ЛФК
19-20	18.10		Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину. Метание набивного мяча.
21-22	19.10		Челночный бег, динамометрия, набивного мяча. 1кг.
23	25.10		ЛФК
24-25	26.10		Спец беговые упражнения. Йога, профилактика плоскостопия. ОФП.



26-27	1.11		Строй, йога, профилактика миопии. Учебная игра в волейбол. ОФП.
28	2.11		ЛФК
29-30	8.11		Т.Б., на акробатике и аэробике. Акробатические комплексы.
31	9.11		Бег на время 1, 2, 3 мин. В сочетании с ходьбой. Самомассаж, аутотренинг.
32	15.11		Йога, акробатика, упражнения в равновесии. Подвижные игры.
33	16.11		ЛФК
34-35	22.11		Бег с препятствиями, упражнения с предметами. Профилактика миопии.
36-37	23.11		Упражнения на растяжку, в равновесии. Подвижные игры.
38	29.11		Бег с препятствиями, профилактика миопии. Растяжка. Бадминтон.
39	30.11		ЛФК
40-41	6.12		Гимнастика по Норбекову. Акробатика, растяжка, равновесие. Игры.
42-43	7.12		Растяжка, равновесие. Бадминтон: жонглирование, удар, подача.
44-45	13.12		Суставная гимнастика, акробатика, растяжка. Бадминтон: жонглирование.
46	14.12		ЛФК
47-48	20.12		Аутотренинг, пальминг, стретчинг. Подвижные игры.
49-50	21.12		Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс по аэробике. Упражнения в равновесии.
51	27.12		ЛФК
52-53	28.12		Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на фитболах. Игры.
54-55	3.01		Растяжка, аэробика, подвижные игры.
56-57	4.01		Т.Б. на занятиях легкой атлетикой, подвижными играми. Строй. Упражнения на осанку.
58-59	10.01		Дыхательная гимнастика, осанка, суставная гимнастика.
60	11.01		ЛФК
61-62	17.01		Спец беговые упражнения, йога, дыхательная гимнастика. Стритбол учебная игра.
63-64	18.01		Низкий, высокий старт. Суставная гимнастика. Стритбол. ОФП.
65	24.01		ЛФК
66-67	25.01		Бег в чередовании с ходьбой. «Приветствие солнцу».
68-69	31.01		Ходьба в чередовании с бегом. Йога, дыхательные упражнения. Гимнастика по Норбекову.
70	1.02		ЛФК
71-72	7.02		Укрепление мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия. Саморегулирование.
73-74	8.02		Бег на выносливость 600-800м. проф. Плоскостопия. Пальминг.
75	14.02		ЛФК
76-77	15.02		Бег из различных исходных положений. Прыжок в длину. Метание набивного мяча.
78-79	21.02		Челночный бег, динамометрия, метание набивного мяча. 1кг.

80	22.02		ЛФК
81-82	28.02		Спец беговые упражнения. Йога, профилактика плоскостопия. ОФП.
83-84	1.03		Строй, йога, профилактика миопии. Учебная игра в волейбол. ОФП.
85	7.03		ЛФК
86-87	14.03		Т.Б. на акробатике и аэробике. Акробатические комплексы.
88-89	15.03		Бег на время 1, 2, 3 мин. В сочетании с ходьбой. Самомассаж, аутоотренинг.
90	21.03		Йога, акробатика, упражнения в равновесии. Подвижные игры.
91	22.03		ЛФК
92-93	28.03		Бег с препятствиями, упражнения с предметами. Профилактика миопии.
94	29.03		Упражнения на растяжку, в равновесии. Подвижные игры.
95-96	4.04		Бег с препятствиями, профилактика миопии. Растяжка. Бадминтон.
97	5.04		ЛФК
98-99	11.04		Гимнастика по Норбекову. Акробатика, растяжка, равновесие. Игры.
100-101	12.04		Растяжка, равновесие. Бадминтон: жонглирование, удар, подача.
102-103	18.04		Суставная гимнастика, акробатика, растяжка. Бадминтон: жонглирование.
104	19.04		ЛФК
105-106	25.04		Аутоотренинг, пальминг, стретчинг. Подвижные игры.
107-108	26.04		Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс по аэробике. Упражнения в равновесии.
109	2.05		ЛФК
110-111	3.05 10.05		Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на фитболах. Игры.
112-113- 114	16.05 17.05 23.05		Растяжка, аэробика, подвижные игры.

#### Список использованной литературы

1. Р.А. Нурмухаметова, Т. В. Филиппова. «Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе». 1994.
2. Э. Г. Булич. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Москва, 1996.
3. В. С. Новиков, Р.А. Дмуховский. Факультет здоровья. 1987.
4. В. С. Рыжкова. Физическая культура девушки. 1991.
5. Т. С. Одноралова. Профилактика близорукости школьников. 1984.

6. Р. К. Шагиахметова. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. 1977.
7. В. Н. Касаткина, Л. А. Шеплягина. Здоровье. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
8. Республиканский центр медицинской профилактики министерства здравоохранения РТ. Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ. Казань, 1998.
9. Методические рекомендации по анализу и учёту эффективности лечения в практической работе по ЛФК. Казань, 1992.
10. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. 1989.
11. П. К. Петров. Гимнастика в школе. 1996.

Приложение к приказу  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	класс
Группа №1		
1	Султангазиев Рамиль	1А
2	Лесникова Софья	3Г
3	Кузнецова Екатерина	4В
4	Смирнова Мария	5Б
5	Белошеев Александр	6В
6	Аглетдинова Динара	6В
7	Севостьянова Полина	7Б
8	Мизонов Георгий	7Г
9	Филимонов Никита	7Г
10	Безбалинова Амалия	7Д
Группа №2		
1	Константинов Матвей	8Б
2	Фесенко Анастасия	8В
3	Мальгина Элина	9А
4	Авраменко Анастасия	10В
5	Горбунова Юлия	10В

**Календарный учебный график**  
**Центра дополнительного образования детей и объединений дополнительного образования лиц**  
**МБОУ Сургутский естественно – научный лицей на 2017-2018 учебный год**

Классы	1 четверть		Осенние каникулы*		2 четверть		Зимние каникулы*		3 четверть		Весенние каникулы*		4 четверть		Итого	
	Сроки	Количество о дней	Сроки	Количество о дней	Сроки	Количество о дней	Сроки	Количество о дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Каникулы (кол-во дней)	Учебные недели с учетом
1	01.09-27.10	41	28.10-05.11	9	06.11-26.12	37	27.12-09.01	14	10.01-23.03	47	24.03-01.04	9	02.04-30.05	40	32(9*)	38
2-4	01.09-28.10	50	29.10-05.11	8	06.11-26.12	44	27.12-09.01	14	10.01-24.03	62	25.03-01.04	8	02.04-31.05	49	30	38
5-9	01.09-28.10	50	29.10-05.11	8	06.11-26.12	44	27.12-09.01	14	10.01-24.03	62	25.03-01.04	8	02.04-31.05	49	30	38
10, 11	01.09-28.10	50	29.10-05.11	8	06.11-26.12	44	27.12-09.01	14	10.01-24.03	62	25.03-01.04	8	02.04-31.05	49	30	38
	Промежуточная аттестация с 19.12 по 24.12..2018; с 10.05 по 20.05.2018															
1-8, 10	Летние каникулы с 01.06 по 31.08.2018															
9, 11	С даты выдачи аттестата по 31.08.2018															

\*В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

\*В летнее время с 01.06.2018 по 31.08.2018 реализуется краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы.

\*Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями учащихся, проводимых в формах, определенных учебным планом (тесты, зачеты, творческие работы, концерты, олимпиады, конкурсы) в конце первого полугодия и в конце года.



