

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Планируемые результаты.....	5
3. Содержание тем учебного курса.....	6
4. Учебно-тематический план.....	7
5. Перечень учебно – методического обеспечения.....	8
6. Поурочное планирование.....	10

1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по оздоровительной гимнастике включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Содержание тем учебного курса.
4. Учебно-тематический план.
5. Перечень учебно-методического обеспечения (список литературы).
6. Приложение (календарно – тематическое планирование).

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Программа «Оздоровительная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Цель оздоровительной гимнастики – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики, комплексов хатха-йоги, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Современной российскому дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья). Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия по программе с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу — не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны

органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности. В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- 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;
- 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.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

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. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования). Программа «Оздоровительная гимнастика» для детей школьного возраста с элементами подвижных игр рассчитана для детей 8-10 лет. Учебная программа рассчитана на 1 академический час в неделю, 34 часа в год. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового стретчинга, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках. Количество часов может изменяться в связи с выпадением на часов на праздники, карантин и отменой занятий по метеоусловиям.

Методическое обеспечение образовательной программы. Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

• оснащение спортивного зала;

• учебно-методическая литература;

• наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, скакалки, обручи, кегли).

2. Планируемые результаты

В результате освоения программы по «Оздоровительной гимнастике» учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

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 за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

3. Содержание тем учебного курса

Основы знаний – 2 часа

Основы знаний. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Влияние физических упражнений на организм человека. Гиподинамия и ее влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на детский организм. Закаливание и здоровье.

Общая физическая подготовка – 22 часа

Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности. Развитие физических качеств: сила. Физические качества человека. Нормы физической нагрузки, опасности перенапряжения. Травмы и их последствия для жизни и здоровья человека. Развитие физических качеств: ловкость. Развитие физических качеств: выносливость. Развитие физических качеств: быстрота. Развитие физических качеств: сила. Развитие физических качеств: гибкость. Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса рук На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног На месте в разных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Упражнения для туловища На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

Подвижные игры – 10 часов.

Подвижные игры. История возникновения, значение. Правила техники безопасности. «Перестрелка». «Пионербол». Виды мячей в каждой спортивной игре. Правила игры, схема расположения игроков. Игровые роли. Правила начисления очков. Игры для развития быстроты, ловкости. Эстафеты.

4. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Количество часов
I	Основы знаний	2
1.	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности	1
2.	Влияние физических упражнений на организм человека Закаливание и здоровье.	1
II	Общая физическая подготовка	22 часа
1.	Развитие физических качеств: сила	4
2.	Развитие физических качеств: ловкость	2
3.	Развитие физических качеств: выносливость	2
4.	Развитие физических качеств: быстрота	4
5.	Развитие физических качеств: гибкость	6
6.	Формирование правильной осанки	4
III	Подвижные и спортивные игры	10 часов
1.	Игры на развитие быстроты	2
2.	«Перестрелка»	2
3.	Игры на развитие ловкости	2
4.	«Пионербол»	2
5.	Эстафеты	2
7.		
	Итого за год	34

5. Перечень учебно – методического обеспечения

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы в двух сборниках / сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, Москва «Владос», 2012

3. Оздоровительная гимнастика для детей 6-7 лет Пензулаевой Л.И. Мозаика – синтез, Москва, 2012

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности Подвижная игра	1
2.	Влияние физических упражнений на организм человека Закаливание и здоровье. Подвижная игра	1
3.	Развитие физических качеств: сила	1
4.	Развитие физических качеств: быстрота	1
5.	Формирование правильной осанки	1
6.	Развитие физических качеств: гибкость	1
7.	Развитие физических качеств: ловкость	1
8.	Развитие физических качеств: выносливость	1
9.	Формирование правильной осанки	1
10.	Развитие физических качеств: гибкость	1
11.	Развитие физических качеств: сила	1
12.	Развитие физических качеств: быстрота	1
13.	Игры на развитие ловкости	1
14.	Эстафеты	1
15.	Развитие физических качеств: гибкость	1
16.	«Перестрелка»	1
17.	«Перестрелка»	1
18.	Развитие физических качеств: сила	1
19.	Развитие физических качеств: быстрота	1
20.	Развитие физических качеств: гибкость	1
21.	Формирование правильной осанки	1
22.	Развитие физических качеств: ловкость	1
23.	Развитие физических качеств: выносливость	1
24.	Игры на развитие быстроты	1
25.	Развитие физических качеств: сила	1
26.	Развитие физических качеств: быстрота	1
27.	Развитие физических качеств: гибкость	1
28.	«Пионербол»	1
29.	«Пионербол»	1
30.	Формирование правильной осанки	1
31.	Игры на развитие ловкости	1
32.	Игры на развитие быстроты	1
33.	Развитие физических качеств: гибкость	1
34.	Эстафеты	