

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №121
г. Екатеринбург

**Приложение №1
к образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ СОШ №121**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Корректирующая гимнастика»

Возраст обучающихся:
6,5-17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Репин Александр Иванович
Педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2021г

Паспорт программы дополнительного образования

Название программы	Корректирующая гимнастика
Автор-составитель	Репин А.И.
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма обучения	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	6,5-17 лет
Язык, на котором осуществляется образование (обучение)	русский
Категория детей	Обучающиеся МАОУ СОШ №121 с ОВЗ. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.
Краткая аннотация	На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни обучающихся с ОВЗ. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе. Постоянное повторение базовых комплексов из различных упражнений способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат обучающихся с ОВЗ схеме поведения в нестандартных ситуациях.
Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Формы учебной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, используемые в образовательном процессе, отражаются педагогами в рабочих программах: лекция, консультация, семинар, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций, просмотр мастер классов, прослушивание аудиокурсов, компьютерное тестирование, изучение учебных и методических материалов.

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель, задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план обучения	5
	Содержание учебного плана обучения	5
1.4.	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения	6
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	10
2.4.	Оценочные материалы	10
2.5.	Методическое обеспечение	11
2.6.	Список литературы	11

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Корригирующая гимнастика» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивной направленности

Актуальность программы, что у учащихся современной школы низкий уровень психомоторики, при их загруженности школьными занятиями, а так же традиционными малоподвижными способами проведения свободного времени. Длительная неподвижность ребенка в течение уроков в сидячем положении приводит к застою крови в области нижних конечностей, таза, живота, ухудшается кровоснабжение головного мозга, что отрицательно сказывается на жизнедеятельности нервных клеток, а, следовательно, на внимании детей.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью совершенствования деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 6,5-17 лет с ОВЗ. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (6,5-17 лет) – 2 часа в неделю, 76 часов в год.

Срок реализации программы: 1 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, 1 час равен 40 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы формируются из разновозрастных обучающихся

Учебный год начинается:

1 год обучения с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Корригирующая гимнастика» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Целью занятий по программе дополнительного образования «Корректирующая гимнастика» являются: укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития, улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей

Задачи программы:

Обучающиеся:

- обучить основам корректирующей гимнастики;
- совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;
- обучить видам дыхательных упражнений;
- увеличить жизненную ёмкость легких;
- освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- формулировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

Воспитательные:

- формировать физические и морально-волевые качества личности.
- воспитывать умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать у воспитанника потребность в физическом развитии;
- воспитывать коммуникативные навыки;
- воспитание «чувства локтя»
- воспитание потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
		76	38	38	
1.	Основы знаний	8	4	4	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Строевые упражнения	14	7	7	
3.	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	14	7	7	
4.	Специальные упражнения для правильного формирования стопы	20	10	10	
5.	Двигательные навыки и умения	20	10	10	
	Всего	76	38	38	

Содержание учебного плана

Программа состоит из шести разделов: «Основы знаний», «Строевые упражнения», «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Специальные упражнения для правильного формирования стопы», «Двигательные навыки и умения». На каждом уроке осуществляется работа по всем девяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока отводится различное количество времени на каждый раздел, имея в виду, что в начале и конце урока включены упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

«Основы знаний» (в процессе занятий). Техника безопасности на занятиях ЛФК. Влияние занятий физическим упражнениями на состояние здоровья. Закаливание

организма, его значение для физического и духовного развития. Двигательный режим ученика. Влияние специальных упражнений на осанку. Знакомство с инвентарем.

«Строевые упражнения». Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч и т.д. Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки. Ходьба в колонне: на носках, на пятках, с грузом на голове, с высоким подниманием бедра, между предметами, в положении присед. Бег в колонне: с высоким подниманием бедра, захлест голени, галопом правым и левым боком, «ножницы» (ногами вперёд), с подскоком вверх.

«Специальные упражнения для формирования правильной осанки». Комплексы упражнений: стоя без предметов, сидя без предметов, с обручем, с гимнастической палкой, с мячом, на гимнастической скамье, со скакалкой, с гантелями, лёжа на полу. Упражнения в горизонтальном положении: симметричное лежание, ползания на полу, с предметами (мяч, обруч).

«Специальные упражнения для правильного формирования стопы». В исходном положении стоя: приподнимание на носках вместе и попеременно; перекал с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках; присед, стоя на гимнастической палке. В исходном положении сидя (на стуле); приподнимание пяток вместе и попеременно; тыльное сгибание стоп вместе и попеременно; поднимание пятки одной ноги и носка другой; захват пальцами ног мелких предметов и их перекалывание; сед по-турецки; подгребание пальцами куска ткани; перебрасывание друг другу мячей ногами. В исходном положении лёжа: оттягивание носков; стопы на полу, разведение пяток в стороны; поочередное поднимание пяток от опоры; круговое движение стоп; скольжение стопой по голени другой ноги; написание в воздухе букв; подгребание ногами; отжимание от пола (лёжа на животе).

«Двигательные навыки и умения». Лазание: по канату; по гимнастической стенке. Прыжки: со скакалкой, с мячом между стоп; на носках (на одной, двух ногах). Метание: бросок и ловля большого мяча, метание на дальность малого мяча, метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.

1.4. Планируемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся должны:

знать:

- упражнения комплекса «Корректирующей гимнастики»;
- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;
- технику выполнения приёмов (волейбол, баскетбол)
- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений.

уметь:

- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;
- соблюдать правила личной гигиены и питания
- выполнять упражнения комплекса «Корректирующей гимнастики»

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			теор	практ		
1.	сентябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Техника безопасности на занятиях ЛФК.	Наблюдение
2.	сентябрь	Лекция, беседа, практическое	1	1	Влияние занятий физическим упражнениями на	Наблюдение

		занятие			состояние здоровья. Здоровый образ жизни	
3.	сентябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Закаливание организма, его значение для физического и духовного развития.	Обсуждение, устный опрос
4.	сентябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Двигательный режим ученика Влияние специальных упражнений на осанку	Наблюдение
5.	сентябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Знакомство с инвентарем. Отработка основной стойки, положение головы, живота, плеч Строевые упражнения	Открытое занятие
6.	октябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Выработка походки. Постановка ноги с носка, с пятки Ходьба в колонне на носках	Наблюдение
7.	октябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Ходьба в колонне на пятках Ходьба в колонне между предметами	Наблюдение
8.	октябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Ходьба в колонне с грузом на голове Ходьба в колонне с высоким подниманием бедра	Наблюдение
9.	октябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Ходьба в колонне в положении присед. Бег в колонне с высоким подниманием бедра	Наблюдение
10.	ноябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Бег в колонне галопом правым и левым боком Бег в колонне: захлест голени, «ножницы» (ногами вперед)	Наблюдение
11.	ноябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Бег в колонне с подскоком вверх.	Обсуждение, устный опрос
12.	ноябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Специальные упражнения для формирования правильной осанки Комплексы упражнений стоя без предметов	Наблюдение
13.	ноябрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Комплексы упражнений сидя без предметов Комплексы упражнений с	Наблюдение

					обручем Комплексы упражнений с гимнастической палкой	
14.	декабрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Комплексы упражнений с мячом. Комплексы упражнений на гимнастической скамье	Обсуждение, устный опрос
15.	декабрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Комплексы упражнений со скакалкой. Комплексы упражнений с гантелями	Наблюдение
16.	декабрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Комплексы упражнений лёжа на полу Упражнения в горизонтальном положении: симметричное лежание	Наблюдение
17.	декабрь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в горизонтальном положении: ползания на полу	Обсуждение, устный опрос
18.	январь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в горизонтальном положении: с предметами (мяч). с предметами (обруч).	Наблюдение
19.	январь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Специальные упражнения для правильного формирования стопы	Наблюдение
20.	январь	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в исходном положении стоя Приподнимание на носках вместе и попеременно	Обсуждение, устный опрос
21.	февраль	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Перекат с пятки на носок и обратно	Наблюдение
22.	февраль	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Полуприсед и присед на носках Присед, стоя на гимнастической палке.	Наблюдение
23.	февраль	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в исходном положении сидя (на стуле)	Наблюдение
24.	февраль	Лекция,	1	1	Приподнимание пяток	Наблюдение

		беседа, практическое занятие			вместе и попеременно. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно	
25.	март	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Поднимание пятки одной ноги и носка другой	Обсуждение, устный опрос
26.	март	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание. Сед по- турецки	Наблюдение
27.	март	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Подгребание пальцами куска ткани	Наблюдение
28.	март	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Перебрасывание друг другу мячей ногами. Упражнения в исходном положении лёжа: оттягивание носков	Обсуждение, устный опрос
29.	март	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в исходном положении лёжа: стопы на полу, разведение пяток в стороны	Наблюдение
30.	март	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в исходном положении лёжа: поочередное поднимание пяток от опоры, круговое движение стоп	Обсуждение, устный опрос
31.	апрель	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в исходном положении лёжа: скольжение стопой по голена другой ноги	Наблюдение
32.	апрель	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в исходном положении лёжа: написание в воздухе букв, подгребание ногами	Наблюдение
33.	апрель	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Упражнения в исходном положении лёжа: отжимание от пола (лёжа на животе). Двигательные навыки и умения	Обсуждение, устный опрос
34.	апрель	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой	Наблюдение
35.	май	Лекция, беседа,	1	1	Прыжки: со скакалкой, с	Наблюдение

		практическое занятие			мячом между стоп	
36.	май	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Прыжки: на носках (на одной, на двух ногах).	Обсуждение, устный опрос
37.	май	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Метание: бросок и ловля большого мяча Метание на дальность малого мяча	Наблюдение
38.	май	Лекция, беседа, практическое занятие	1	1	Метание в цель малого мяча. Упражнения на равновесие.	Наблюдение
			38	38		
		Всего	76			

2.2. Условия реализации программа

Для проведения занятий в школе должно быть зал – 18 х 9 м.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
2. гимнастические скамейки – 3-4 шт.
3. гимнастические маты
4. скакалки – 20 шт.
5. мячи набивные (масса 1 кг)
6. резиновые амортизаторы
7. мячи футбольные
8. рулетка

2.3. Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

2.4. Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года следующими способами:

- Наблюдение.
- Опрос.
- Анализ решения нестандартных задач
- Анализ практических работ.

Диагностика результативности освоения учащимися Программы происходит по окончании каждого учебного года в формах промежуточной аттестации (по окончании первого года обучения). Процедура промежуточной аттестации представляет собой выполнение практического задания с пунктами разной сложности по пройденному материалу.

2.5. Методическое обеспечение

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая.

2.6. Список литературы

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г.
2. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.
3. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
4. Артаманова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2010.- 389 с.