

КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4»

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от <u>26.08.2024</u> № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР <u>Медвед</u> Н.Г. Медведева <u>26.08.2024</u>	УТВЕРЖДЕНО: Директор <u>Беляева</u> О.Е. Беляева Приказ от <u>27.08.2024</u> № <u>01-09/77</u>
---	---	--



Рабочая программа

Наименование учебного предмета (курса) Корригирующая гимнастика

Класс 2 а

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год

Рабочую программу составил(а) Романова Ольга Олеговна
(фамилия, имя и отчество разработчика программы)

Квалификационная категория высшая

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 4», на основе авторской программы внеурочной деятельности Степанов П.В., Сизяева С.В. «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, поэтому регулярные занятия корригирующей гимнастикой целесообразны.

Цель программы – физическое и психическое оздоровление учащихся, духовно-нравственное воспитание и развитие средствами физической культуры. Данная программа ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Общая характеристика курса

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития.

Место курса «Корригирующая гимнастика» в учебном плане

На данный курс в начальной школе выделяется 102 часа.

Во 2 классе 1 час в неделю 34 часа.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинской группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой)

из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

Основное содержание учебного предмета (курса) во 2 классе

Наименование разделов и тем учебного предмета (курса)	Кол-во часов, на изучение (курса)	Содержание тем учебного предмета (курса)
Вводное занятие	1	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
Теоретические сведения (основы знаний)	6	<p>Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.</p> <p>Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).</p>
Общая физическая подготовка	10	<p><i>Упражнения в ходьбе и беге.</i> Строевые упражнения. 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 приставным искривленным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. <i>Упражнения для плечевого пояса и рук.</i> На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.</p> <p><i>Упражнения для ног.</i> На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.</p> <p><i>Упражнения для туловища.</i> На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.</p> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).</i> 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 (под музыкальное сопровождение).</p>
Специальная физическая подготовка	11	<p><i>Формирование навыка правильной осанки. Осанка шимидж.</i> 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. <i>Укрепление мышечного корсета.</i> Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.</p> <p><i>Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.</i> Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).</p> <p><i>Упражнения на равновесие.</i> На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; споворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического. <i>Упражнения на гибкость.</i> Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). <i>Акробатические упражнения.</i> Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение</p>

		элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
Дыхательные упражнения	1	Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.
Упражнения на расслабление	1	Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.
Самоконтроль и психорегуляция	2	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).
Самомассаж и взаимомассаж	1	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.
Контрольные испытания и показательные выступления	1	<i>Физкультурный праздник</i>

Планируемые результаты

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий.

Личностные универсальные учебные действия:

- освоение моральными нормами помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижений и готовность к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивость;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- развитие умений планировать;
- регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации;
- формирование умения планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении ролей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- умения конструктивно разрешать конфликты;

Познавательные универсальные учебные действия:

- выбор наиболее эффективных способов решения практических задач;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Рабочая программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой».

Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту

помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Тематическое планирование 34 часа(1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, тема.	Количество часов	Примечание
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	
1.1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	6	
2.1.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	
2.2.	Влияние питания на здоровье	2	
2.3.	Гигиенические и этические нормы	2	
3.	Общая физическая подготовка	10	
3.1.	Упражнения в ходьбе и беге	2	
3.2.	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	
3.3.	Упражнения для ног	2	
3.4.	Упражнения для туловища	2	
3.5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
4.	Специальная физическая подготовка	11	
4.1.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
4.2.	Укрепление мышечного корсета	2	
4.3.	Укрепление мышечно- связочного аппарата стопы и голени	2	
4.4.	Упражнения на равновесие	2	
4.5.	Упражнения на гибкость	2	
4.6.	Акробатические упражнения	1	
5.	Дыхательные упражнения	1	
5.1.	Дыхательные упражнения	1	
6.	Упражнения на расслабления	1	
6.1.	Упражнения на расслабления	1	
7.	Самоконтроль и психорегуляция	2	
7.1.	Самоконтроль и психорегуляция	2	
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	
8.1.	Самомассаж и взаимомассаж	1	+2 кор
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	
9.1.	Физкультурный праздник	1	

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом., 2014 2. Богданов Г.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодёжью и взрослыми: методическое пособие., 2012 3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни., 2012 4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту., 2011	1. Программа внеурочной деятельности Степанов П.В., Сизяева С.В. «Спортивно-оздоровительная деятельность» — М.: Просвещение, 2011