Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 277

Кировского района г. Санкт-Петербурга

Отделение дополнительного образования детей

Утверждено на педагогическом совете

ГБОУ СОШ № 277

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

 А.В. Меньшикова

« » 2012 г.

 **Программа дополнительного образования**

**«Гармония»**

Возраст детей: 7 – 11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор - составитель программы:

Алексеева Н.В.

 педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург

2012 г.

**Пояснительная записка**

Программа **«Гармония»** (адаптивная физкультура) - имеет **физкультурно–спортивную направленность**. Она направлена на приобщение подрастающего поколения к физкультуре, на укрепление их здоровья.

**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29), и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

**Актуальность программы.**

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребёнка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование и т. д.). Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечнососудистой, дыхательной систем, нарушением обмена веществ и т. д. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

**Новизной** данной программы является сочетание основных знаний и умений программы обучения физической культуре для детей основной группы здоровья с упражнениями лечебной физической культурой, а также со знаниями и умениями адаптивной физической культуры для детей специальной группы здоровья. Такое сочетание даёт возможность значительно расширить контингент обучающихся, тем самым развить гуманное отношение здоровых детей к детям с проблемами со здоровьем и способствовать адаптации детей с медицинской группой здоровья и их социализации.

**Педагогическая целесообразность.**

Физкультурные занятия являются составляющей частью здоровье-сберегающих технологий в школе. Они решают весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.   Программа адаптивной физической культуры и оздоровительного развития «Гармония», позволяет решать самые разные оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи и нацелена на физкультурно–оздоровительное развитие детей младшего школьного возраста.

**Цель программы** - обучающее-оздоровительная, т.е. обучение детей оздоровительным и профилактическим комплексам упражнений, а так же воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, воспитание интереса к здоровому образу жизни, а также социализация личности детей с ограниченными возможностями.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

**-** формирование двигательных навыков и умений;

**-** развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);

**-** привитие навыков гигиены;

- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий физической культурой, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

- знания о здоровом образе жизни.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодоление трудностей, выдержка;

- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

**Развивающие:**

- содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников

- подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам.

- развитие моральных и волевых качеств учащихся.

- содействие формированию социальной активности учащихся.

- формирование здорового образа жизни и потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

**Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепления здоровья;

- формирование навыков правильного и здорового питания;

- укрепление связочно-суставного аппарата;

- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- совершенствование деятельности ЦНС.

**Отличительными особенностями** данной программы является использование специального комплекса упражнений. Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которой осуществляется направленное воздействие на занимающегося.

1. Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)

2. Дыхательная гимнастика.

3. Гимнастика для глаз

4. Лёгкая атлетика

5. Акробатика

6. Комплексы упражнений из ЛФК:

- специальные упражнения для формирования правильной осанки

- специальные упражнения для профилактики и лечения плоскостопия

- фитбол

7. Специальные упражнения с использованием спортивного инвентаря.

8. Подвижные игры для группы. С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у детей неуверенность и скованность в двигательных действиях.

**Возраст обучающихся:** программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 11 лет.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 4 года

1 –ый год - 72 часов (2 часа в неделю)

2 –ой год - 72 часов (2 часа в неделю)

3 –ий год - 72 часов (2 часа в неделю)

4 –ый год обучения – 72 часа (2 часа в неделю).

**Формы и режим занятий:**

занятия проводится с одновозрастными группами детей 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут в виде урока ( теория+ практика), урока- игры, урока- беседы, спортивно-массового мероприятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая,** но с учетом индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

**Для реализации данной программы необходимы**:

- спортивный зал для проведения занятий

- спортивный инвентарь ( гимнастические коврики, гимнастические палки, мяч для фитбола, сенсорные коврики, «сухой» бассейн , мячи, скакалки и др.)

- музыкально- техническое оснащение ( музыкальный центр)

- спортивная форма и обувь для занятий.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Контролем результативности программы являются функциональные исследования:

- измерение подвижности позвоночника

- оценка силовой выносливости мышц туловища

- измерения пульса относительно разных нагрузок

В целях просмотра динамики исследования проводятся три раза в год (в начале, середине и в конце учебного года).

**Формы подведения итогов:** игровой тест на знание теоретического и практического материала программы, викторины на знание основ ЗОЖ, соревнование.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятиеИнструктаж по технике безопасности (ТБ) | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Теоретические знания о ЗОЖ | 7 | 6 | 1 |
| 3 | Строевые упражнения | 4 | 1 | 3 |
| 4 | Общеразвивающие упр-я (ОРУ).  | 24 | 6 | 18 |
| 5 | Комплекс упражнений ЛФК. Партерная гимнастика | 18 | 6 | 12 |
| 6 | Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря. | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 6 | 2 | 4 |
| 8 | Гимнастика для глаз | 5 | 2 | 3 |
| 9 | Спортивно-массовые мероприятия | 2 | 0 | 2 |
| 10 | Итоговое занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Итого: | 72 | 26,5 | 45,5 |

**К концу первого года обучающиеся**

**будут знать:**

- основы знаний о ЗОЖ

- органы движения и их функциональные особенности

- основы личной гигиены

- основы знаний о предмете «физическая культура»

- технику выполнения основ общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры

- правила поведения при проведении урока физической культуры и технику безопасности.

**будут уметь:**

**-** строиться и перестраиваться в шеренгу и колонну

- выполнять простейшие шаги, бег, прыжки

- выполнять упражнения для формирования правильной осанки

- выполнять простейшие упражнения дыхательной и зрительной гимнастики

**-** пользоваться спортивным инвентарём

**-** работать в коллективе и индивидуально

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ) | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Теоретические знания о ЗОЖ | 7 | 6 | 1 |
| 3 | Строевые упражнения | 4 | 1 | 3 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 20 | 4 | 16 |
| 5 | Комплекс упражнений ЛФК. Партерная гимнастика | 18 | 4 | 14 |
| 6 | Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря. | 7 | 2 | 5 |
| 7 | Дыхательная гимнастика | 6 | 2 | 4 |
| 8 | Гимнастика для глаз | 5 | 2 | 3 |
| 9 | Спортивно-массовые мероприятия | 3 | 0 | 3 |
| 10 | Итоговое занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Итого: | 72 | 22,5 | 49,5 |

**К концу второго года обучающиеся**

**будут знать:**

- основные понятия теоретического материала программы

- правила личной гигиены

- режим дня

- основы правильного питания

- технику выполнения общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры

**будут уметь:**

**-** строиться и перестраиваться в шеренгу и колонну

**-** двигаться в колонне по одному и держать равнение в затылок

- выполнять упражнения, сочетающие одновременную работу рук и ног

- восстанавливать дыхание после бега

- выполнять наклоны корпуса

- выполнять простейшие приседы

**-** выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики

- пользоваться спортивным инвентарём

**Учебно-тематический план**

**3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ) | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Теоретические знания о ЗОЖ | 8 | 6 | 2 |
| 3 | Строевые упражнения (СУ) | 4 | 1 | 3 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 17 | 3 | 14 |
| 5 | Лёгкая атлетика | 8 | 2 | 6 |
| 6 | Комплекс упражнений ЛФК . Партерная гимнастика | 15 | 3 | 12 |
| 7 | Акробатика | 3 | 1 | 2 |
| 8 | Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря | 6 | 2 | 4 |
| 9 | Дыхательная гимнастика | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Гимнастика для глаз | 3 | 1 | 2 |
| 11 | Спортивно-массовые мероприятия | 3 | 0 | 3 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Итого: | 72 | 21,5 | 50,5 |

**К концу третьего года обучающиеся**

**будут знать:**

- основные события Олимпийских игр

- правила ЗОЖ

- правила поведения во время каникул

- основные понятия теоретического материала программы

- технику выполнения общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры

- технику выполнения упражнений с мячом

**будут уметь:**

**-** соблюдать дистанцию при движении и перестроениях

- выполнять передачу мяча

- выполнять прыжок на скакалке

- выполнять вращение обруча

**-** пользоваться спортивным инвентарём

**-** работать в коллективе и индивидуальн**о**

**Учебно-тематический план**

**4 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (ТБ) | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Теоретические знания о ЗОЖ | 7 | 1 | 6 |
| 3 | Строевые упражнения (СУ) | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 16 | 3 | 13 |
| 5 | Лёгкая атлетика | 9 | 2 | 7 |
| 6 | Комплекс упражнений ЛФК . Партерная гимнастика | 12 | 2 | 10 |
| 7 | Акробатика | 5 | 2 | 3 |
| 8 | Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря | 6 | 2 | 4 |
| 9 | Дыхательная гимнастика | 3 | 1 | 2 |
| 10 | Гимнастика для глаз | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Спортивно-массовые мероприятия | 4 | 0 | 4 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Итого: | 72 | 17,5 | 54,5 |

**К концу четвёртого года обучающиеся**

**будут знать:**

**-** историю возникновения Олимпийских игр

**-** понятие и технику определения плоскостопия

**-** понятие пульс

- технику выполнения общеразвивающих и лечебных упражнений физической культуры

**будут уметь:**

**-** размыкать и смыкать колонну и шеренгу, соблюдая дистанцию

- перестраиваться в колонну по два

- метать в цель

- выполнять упражнения с фитболом

- измерять пульс

**-** выполнять растяжки

**-** работать в коллективе и индивидуальн**о**

**Содержание программы:**

**1 год обучения**

**Вводное занятие**: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения уроков физической культуры, правила пожарной безопасности.

Раздел **«Теоретические знания о ЗОЖ»**

Уроки-беседы с использованием ИКТ: «Физическая культура», «Органы движения», «Человек и движение. Как и зачем всё работает?», «Личная гигиена», «Распорядок дня», «Что такое ЗОЖ?»

Раздел **«Строевые упражнения»**

***Теория:*** техника выполнения простейших построений в шеренгу, колонну, правила выполнения команд.

***Практика:*** построения в шеренгу, колонну по одному, выполнение команд «Ровняйсь!», и «Смирно!»

Раздел **«Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

***Теория:*** техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

***Практика:*** шаги по кругу, ходьба на носках и пятках, шаг с высоким подъёмом бедра, с «захлёстом» голени, бег по кругу, упр-я «Часики», «Пловец», «Замочек», «Самолёт-вертолёт», наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки.

Раздел **«Комплекс упражнений ЛФК»**

***Теория:*** понятие плоскостопия,техника выполнения упражнений лечебной физ-ры с использованием гимнастического коврика.

***Практика:*** упр-я для профилактики плоскостопия, упр-я для укрепления мышечного тонуса, упр-я для формирования осанки, упр-я на гибкость.

Раздел **«Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»**

***Теория:*** спортивный инвентарь и его применение, правила использования .

***Практика:*** упр-я на сенсорном коврике «Следы», упр-я на коврике «Геометрические фигуры», «дорожка», релаксация «сухой бассейн»

Раздел **«Дыхательная гимнастика»**

***Теория:*** понятие органов дыхания и их функций. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

***Практика:*** правильный вдох-выдох, упр-я «Ладошки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

Раздел **«Гимнастика для глаз»**

***Теория:*** органы зрения и их функции.

Техника выполнения комплекса упр-ий для глаз.

***Практика:*** навык выполнения пальминга, упр-е «Письмо носом»

Раздел **«Подвижные игры»**

**Теория:** правила участия в игре, техника безопасности при игре.

***Практика:*** игры «Море волнуется раз…», «Вышли зайцы как-то раз…», «Съедобное-несъедобное», эстафеты.

Раздел **«Спортивно-массовые мероприятия»**

***Теория:*** правила проведения эстафеты, правила безопасности при проведении эстафет.

***Практика:*** эстафетное состязание «Весёлые старты», спортивная игра «Самый ловкий»

**2 год обучения**

**Вводное занятие**: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения уроков физической культуры, правила пожарной безопасности.

Раздел **«Теоретические знания о ЗОЖ»**

Уроки-беседы с использованием ИКТ: «Олимпийские и паралимпийские игры», «Режим дня», «Личная гигиена», «В здоровом теле - здоровый дух», «Правильное питание», «ЗОЖ», «Лето-заряд бодрости»

Раздел **«Строевые упражнения»**

***Теория:*** техника выполнения построений в шеренгу, колонну. Правила равнения в затылок. Техника движения в колонне.

***Практика:*** построения в шеренгу, колонну по одному, равнения, движение в колонне.

Раздел **«Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Теория: техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

Практика: чередования шагов, сочетания шагов с движениями рук, упр-я на внимание с мячом, подскоки, бег по кругу, упр-я для шейно-плечевого пояса, вращение обруча, наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки.

Раздел **«Комплекс упражнений ЛФК»**

***Теория:*** понятие плоскостопия, техника выполнения упражнений лечебной физ-ры с использованием гимнастического коврика, техника выполнений упр-й на фитболе.

***Практика:*** упр-я для профилактики плоскостопия, упр-я для укрепления мышечного тонуса, упр-я для формирования осанки, упр-я на гибкость, упр-я на фитболе.

Раздел **«Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»**

***Теория:*** спортивный инвентарь и его применение, правила использования, техника набрасывания кольца на фишку.

***Практика:*** упр-я на сенсорном коврике «Следы», упр-я на коврике «Геометрические фигуры», упр-я на меткость «Набрось кольцо», «дорожка», релаксация «сухой бассейн».

Раздел **«Дыхательная гимнастика»**

***Теория:*** изменения в организме во время дыхания, правила дыхания во время нагрузки, техника восстановления дыхания. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

***Практика:*** правильный вдох-выдох, упр-я «Ладошки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

Раздел **«Гимнастика для глаз»**

***Теория:*** обучение техники концентрации зрительной активности.

Техника выполнения комплекса упр-ий для глаз.

***Практика:*** овладение техникой выполнения пальминга, упр-я «Письмо носом», «Сквозь пальцы»

Раздел **«Подвижные игры»**

***Теория:*** правила участия в игре, техника безопасности при игре.

***Практика:*** игры «Море волнуется раз…», «Съедобное-несъедобное», эстафеты, «Набрось кольцо», «Кисточки, красочки»

Раздел **«Спортивно-массовые мероприятия»**

***Теория:*** правила проведения эстафеты , правила безопасности при проведении эстафет.

***Практика:*** эстафетное состязание «Весёлые старты», спортивный конкурс «Богатырские игры», спортивная игра «Самый ловкий»

**3 год обучения**

**Вводное занятие**: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения уроков физической культуры, правила пожарной безопасности.

Раздел **«Теоретические знания о ЗОЖ»**

Уроки-беседы с использованием ИКТ: «Олимпийские и паралимпийские игры», «Режим дня», «Личная гигиена», «В здоровом теле - здоровый дух», «Правильное питание. Нет фаст фуду!», «Правильная осанка»,«ЗОЖ», «Опасности летних забав»

Раздел **«Строевые упражнения»**

***Теория:*** техника выполнения построений в шеренгу, колонну. Техника выполнения перестроений. Понятие дистанции, правила соблюдения дистанции.

***Практика:*** построения в шеренгу, колонну по одному, равнения, движение в колонне, игра «Стоп» на соблюдение дистанции.

Раздел **«Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

***Теория:*** техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

***Практика:*** чередования шагов, сочетания шагов с движениями рук, упр-я на внимание с мячом, подскоки, бег по кругу, упр-я для шейно-плечевого пояса, вращение обруча, наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки, расслабление.

Раздел **«Лёгкая атлетика»**

***Теория:*** понятие направлений движения в зале. Диагональ. Техника выполнения беговых, прыжковых упр-й. Техника подачи мяча. Техника передачи в парах, техника броска ( метание)

***Практика:*** бег «вперёд колени», упр-е «ножницы», бег «с захлёстом» голени. Подача мяча, передача в парах, метание в цель

Раздел **«Комплекс упражнений ЛФК»**

***Теория:*** понятие плоскостопия, техника выполнения упражнений лечебной физ-ры с использованием гимнастического коврика, техника выполнений упр-й на фитболе.

***Практика:*** упр-я для профилактики плоскостопия, упр-я для укрепления мышечного тонуса, упр-я для формирования осанки, упр-я на гибкость, упр-я на фитболе.

Раздел **«Акробатика»**

***Теория:*** правила безопасности при использовании скакалки. Техника прыжка через скакалку.

***Практика:*** прыжки на скакалке на двух ногах.

Раздел **«Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»**

***Теория:*** спортивный инвентарь и его применение, правила использования, техника набрасывания кольца на фишку.

Практика: упр-я на сенсорном коврике «Следы», упр-я на коврике «Геометрические фигуры», упр-я на меткость «Набрось кольцо», «дорожка», релаксация «сухой бассейн».

Раздел **«Дыхательная гимнастика»**

***Теория:*** правила дыхания во время нагрузки, техника восстановления дыхания. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

***Практика:*** правильный вдох-выдох, упр-я «Ладошки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

Раздел **«Гимнастика для глаз»**

***Теория:*** обучение техники концентрации зрительной активности.

Техника выполнения комплекса упр-ий для глаз.

***Практика:*** расслабление и активация зрения, упр-я «Волшебная точка, «Сквозь пальцы», «След мяча»

Раздел **«Подвижные игры»**

***Теория:*** правила участия в игре, техника безопасности при игре.

***Практика:*** игры «Съедобное-несъедобное», «Набрось кольцо», «Боулинг», «Кисточки, красочки», эстафеты.

Раздел **«Спортивно-массовые мероприятия»**

***Теория:*** правила проведения эстафеты , правила безопасности при проведении эстафет.

***Практика:*** эстафетное состязание «Весёлые старты», спортивный конкурс «Богатырские игры», спортивная игра «Самый ловкий»

**4 год обучения**

**Вводное занятие**: правила поведения в спортзале, спортивная форма, правила поведения во время проведения уроков физической культуры, правила пожарной безопасности.

Раздел **«Теоретические знания о ЗОЖ»**

Уроки-беседы с использованием ИКТ: «Олимпийские и паралимпийские игры», «Режим дня», «Личная гигиена», «В здоровом теле - здоровый дух», «Правильное питание - залог здоровья!», «Плоскостопие. Техника определения», «ЗОЖ», «Опасности летних забав».

Раздел **«Строевые упражнения»**

***Теория:*** техника выполнения построений в шеренгу, колонну. Техника выполнения перестроений. Понятие дистанции, правила соблюдения дистанции. Техника выполнения размыканий и смыканий.

***Практика:*** построения в шеренгу, колонну по одному, равнения, движение в колонне, игра «Стоп» на соблюдение дистанции, перестроение в колонну по два.

Раздел **«Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

***Теория:*** техника выполнения упражнений комплекса разминки по кругу, техника бега, техника выполнения упражнений комплекса утренней зарядки.

***Практика:*** чередования шагов, сочетания шагов с движениями рук, упр-я на внимание с мячом, подскоки, бег по кругу, упр-я для шейно-плечевого пояса, вращение обруча, наклоны корпуса, приседы, растяжки, прыжки, расслабление.

Раздел **«Лёгкая атлетика»**

***Теория:*** понятие направлений движения в зале. Диагональ. Техника выполнения беговых, прыжковых упр-й. Техника подачи мяча. Техника передачи в парах, техника броска ( метание), техника прохождения полосы препятсвий.

***Практика:*** бег «вперёд колени», упр-е «ножницы», бег «с захлёстом» голени. Подача мяча, передача в парах, метание в цель, игра «12 записок» прохождение заданий полосы препятствий.

Раздел **«Комплекс упражнений ЛФК»**

***Теория:*** понятие плоскостопия, техника выполнения упражнений лечебной физ-ры с использованием гимнастического коврика, техника выполнений упр-й на фитболе.

***Практика:*** упр-я для профилактики плоскостопия, упр-я для укрепления мышечного тонуса, упр-я для формирования осанки, упр-я на гибкость, упр-я на фитболе.

Раздел **«Акробатика»**

***Теория:*** правила безопасности при использовании скакалки. Техника прыжка через скакалку на одной ноге, «крест».Техника выполнения стойки на лопатках. Техника выполнения отжиманий.

***Практика:*** прыжки на скакалке на одной ноге, смена ног во время прыжка. Стойка «Берёзка», упоры лёжа, отжимание.

Раздел **«Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря»**

***Теория:*** спортивный инвентарь и его применение, правила использования.

***Практика:*** упр-я на сенсорном коврике «Следы», упр-я на коврике «Геометрические фигуры», упр-я на меткость «Набрось кольцо», «дорожка», релаксация «сухой бассейн».

Раздел **«Дыхательная гимнастика»**

***Теория:*** совершенствование навыков правильного дыхания. Техника выполнения дыхательной гимнастики.

***Практика:*** правильный вдох-выдох, упр-я «Ладошки», «Насос», «Кошка», «Обними плечи»

Раздел **«Гимнастика для глаз»**

***Теория:*** обучение техники концентрации зрительной активности.

Техника выполнения комплекса упр-ий для глаз.

***Практика:*** упр-я « Следи за мной», «Лишний предмет», «Цветные сны»

Раздел **«Подвижные игры»**

***Теория:*** правила участия в игре, техника безопасности при игре.

***Практика:*** игры «Съедобное-несъедобное», «Набрось кольцо», «Боулинг», «Кисточки, красочки», «Атомы», эстафеты.

Раздел **«Спортивно-массовые мероприятия»**

***Теория:*** правила проведения эстафеты , правила безопасности при проведении эстафет.

***Практика:*** спортивно-интеллектуальная игра «Своя игра», эстафета « Ловкий, быстрый, смелый», спортивный конкурс «Богатырские игры», спортивный конкурс «Олимпийские игры».

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Форма занятий | Методы и приемы учебно-воспитательного процесса | Дидактический материалМатериально-техническое оснащение | Формы подведения итогов |
| Вводное занятие | ИнструктажБеседа Знакомство с программой | Словесные  | ИнвентарьПамятки по ТБНоутбук | Игра |
| Теоретические знания о ЗОЖ | БеседаЛекцияПрезентация | СловесныеНаглядные | Наглядные пособияВидеоматериалы | ВикторинаТест |
| Строевые упражнения | Практические занятия и упражнения | СловесныеНаглядныеПрактические | Наглядные пособия | ОФУ |
| Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Практические занятия и упражненияИгровые упражнения | СловесныеНаглядныеПрактическиеИндивидуальные | Спортивный инвентарь | Эстафета |
| Лёгкая атлетика | ЛекцияПрактические занятия и упражненияИгровые упражнения | СловесныеНаглядныеИндивидуальныеПрактические | Наглядные пособияСпортивный инвентарь | Соревнова-ние |
| Комплекс упражнений ЛФК | Практические занятияИгровые упражненияЛекция | СловесныеНаглядныеИндивидуальныеПрактические | Наглядные пособияСпортивный инвентарь | Тест |
| Акробатика  | Практические занятияЛекция | СловесныеНаглядныеИндивидуальныеПрактические | Наглядные пособияСпортивный инвентарь | Соревнова-ние |
| Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря | Практические занятия | СловесныеНаглядныеИндивидуальныеПрактические | Сенсорные коврики, сухой бассейн, фитбол, обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки, коврики для гимнастики | ТестИгра |
| Дыхательная гимнастика | ЛекцияПрактические занятия | СловесныеНаглядныеИндивидуальныеПрактические | Наглядные материалы | Тест |
| Гимнастика для глаз | ЛекцияПрактические занятия | СловесныеНаглядныеИндивидуальныеПрактические | Наглядные материалыСпортивный инвентарь | Тест |
| Спортивно-массовые мероприятия | ЭстафетыВикториныКонкурсы | СловесныеНаглядныеПрактические | CD воспроизводящее устройствоСпортивный инвентарьНоутбук.Грамоты, дипломы | Награжде-ние победите-лей |

**Литература:**

1. Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
2. Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;
3. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год
4. А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы // М.2011 год;
5. А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс // М.2011 год;
6. Бейтс У. Г., Корбет М. Д. //Как приобрести хорошее зрение без очков.// — Вильнюс, 1990.
7. Доман Г. //Как сделать ребенка физически совершенным. //— М., 1996.
8. Екжанова Е. А., Фроликова О. А. //Эффективная коррекция для первоклассников в играх и упражнениях. //— СПб.: КАРО, 2007.
9. Л.В.Шапкова. // Частные методики адаптивной физической культуры.// Учебник. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
10. Литош Н.Л. **//**Адаптивная физическая культура». Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
11. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
12. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
13. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
14. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
15. .Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
16. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.