Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

средняя общеобразовательная школа № 93

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 30 августа 2012 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Дегтярева

**Дополнительная образовательная программа**

**«Будь здоров»**

Составитель:

Соболева Любовь Владимировна

Учитель физической культуры

*Вид – модифицированная*

*Срок реализации – 2 года*

*Возраст обучающихся – 7-10 лет*

Краснодар, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

Введение …………………………………………………………………………………3

Пояснительная записка по структуре программы …………………………….. 4

Учебный план……………………………………………………………………….……6

Содержание изучаемого курса Iгод обучения для 1-2 классов ……………………8

Содержание изучаемого курса IIгод обучения для 3-4 классов ……………………11

Список литературы ………………………………………………………………………14

**Введение**

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Охрана здоровья детей является приоритетным направлением деятельности общества, так как здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производственно-полезным трудом.

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.  Основной задачей здорового образа жизни является формирование у подрастающего поколения осознанной потребности в освоении ценностей здоровья.

  Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для  реализации себя во всех сферах жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 70 % учащихся к выпускному классу имеют нарушение зрения, 30 % - хронические заболевания, 60 % - нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. В российском образовании наметилась перспектива развития системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей. Одним из инновационных направлений в педагогической деятельности является адаптивное физическое воспитание, изучающее аспекты физического воспитания детей и подростков, которые в связи с заболеваниями не могут в полной мере использовать все возможности общепринятой системы физического воспитания. Адаптивное физическое воспитание, как система взглядов и методов может облегчить состояние здоровья детей с ограниченными возможностями, решить проблему адаптации и интеграции этих детей в общество, благодаря систематическим упражнениям, закаливанию и другим профилактическим, оздоровительным мероприятиям.

Учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в создании программы и дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

3

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по адаптивной физической культуре «Будь здоров» для учащихся с ослабленным здоровьем составлена на основе Примерной программы по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4 классы, авторы: А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина / Программы общеобразовательных учреждений « Программа для учащихся специальной медицинской группы по физической культуре 1-11 классы», - М.: Дрофа, 2005 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Примерная программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся по физической культуре. Настоящая программа в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников.

Дополнительная образовательная программа по адаптивной физической культуре рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю для учащихся 1-2 классов и 34 часа из расчета 1 час в неделю для учащихся 3-4 классов, всего 68 часов. В основу положен образовательный стандарт начального общего образования по адаптивной физической культуре, где в основных требованиях к уровню подготовки ученика указано, что ученик должен приобрести компетентности в сфере оздоровительно-реабилитационной и двигательной деятельности.

**Актуальность** данной программы объясняется несколькими причинами:

- в настоящее время имеющиеся программы по физической культуре для детей с отклонениями в состоянии здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;

- физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Анализ причин, вызывающих резкое снижение уровня здоровья младших школьников, указывает в первую очередь на снижение двигательной активности (до 40 % в младших классах). Гипокинезия отражается на

4

функционировании систем организма младшего школьника, вызывая цепь негативных реакций:

* ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям;
* создаются предпосылки для формирования слабого, мало тренированного сердца;
* к избыточному весу, ожирению;
* происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, снижение жизненной емкости легких.

Число заболеваний увеличивается с каждым годом, несмотря на достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют». Уже среди детей, пришедших в первый класс, есть дети с хроническими заболеваниями кардиоресператорной системы, патологическую осанку, нарушение опорно-двигательного аппарата, миопию и т.д. (Ю.Ф. Змановский, Москва, «Медицина».1989г.)

Все это дает основание сделать вывод, что наряду с общим физическим недоразвитием у младших школьников наблюдаются патологические нарушения, требующие специальной, дополнительной, лечебно – восстановительной работы, направленной на коррекцию недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями.

Эффективное влияние на все без исключения функции организма оказывают систематическое использование корригирующих и лечебных упражнений.

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление физического развития учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, формирование физической культуры личности школьника с помощью средств адаптивной физической культуры.

**Задачи программы:**

– повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физиологической работоспособности;

– совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

– повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;

– обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;

5

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | РАЗДЕЛ | 1-2 класс | 3-4 класс |
| 1. | Коррекция и формирование правильной осанки. | 8 | 8 |
| 2. | Формирование мышечного корсета. | 8 | 8 |
| 3. | Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | 6 | 6 |
| 4. | Профилактика и коррекция плоскостопия. | 4 | 4 |
| 5. | Развитие мелкой моторики рук. | 2 | 2 |
| 6. | Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки. | 2 | 2 |
| 7. | Коррекция и развитие координации движений. | 2 | 2 |
| 8. | Упражнения в равновесии | 2 | 2 |
|  | ИТОГО: | 34 | 34 |

6

***Программа включает следующие разделы:***

1.Коррекция и формирование правильной осанки.

2.Формирование мышечного корсета.

3.Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4.Профилактика и коррекция плоскостопия.

5. Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.

6.Развитие координации движений.

8.Упражнения в равновесии.

В процессе обучения и коррекции нарушений, использоваться темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины заболевания предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает всестороннее медико – педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

Реализация программы предусматривает диагностическое сопровождение, использование данных общешкольного материала, мониторинг здоровья. При этом используется тестирование учащихся (оценка соматического здоровья, антропометрические данные, экскурсии грудной клетки, силовой выносливости мышц) в конце и начале учебного года. Результаты тестирования заносятся в паспорт здоровья, который заполняется врачом при обследовании каждого ребенка.

**Ожидаемый результат**

В результате реализации дополнительной программы «Будь здоров» у учащихся:

- формируется мышечный корсет с увеличением мышечной массы и силовой выносливости;

- улучшается физическое развитие;

- возрастают двигательные качества;

- стабилизируется психоэмоциональное состояние детей;

- формируются навыки здорового образа жизни.

7

**Содержание обучения**

**1 - 2 класс**

***Коррекция и закрепление навыка правильной осанки 8 часов:***

Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.

Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.

Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.

Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». Ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».

Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук (и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам).

Ознакомление с упражнениями с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый станканчик) стоя у стены, в движении, под музыку.

Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само- вытяжении (вытяжение позвоночника по продольной оси) из и.п. стоя у стены, стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока».

Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки:

«Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики».

***Формирование и укрепление мышечного корсета 8 часов:***

Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.

8

Ознакомление и обучение упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку.

Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предметами (утяжелители, эластичные ленты, гантели, массажные мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них.

Обучение и совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц на тренажерах, с использованием эластичных лент, эспандеров.

Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.

***Укрепление и развитие сердечно – сосудистой***

***и дыхательной систем 6 часов:***

Ознакомление с правильным дыханием без упражнений.Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, **и.п.:** стоя и сидя, с различными движениями рук. Руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед – выдох поднять плечи – вдох опустить – выдох.

Тренировка, способствующая повышению обменных процессов – чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) на тренажере «беговая дорожка».

Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров, резиновых игрушек, камер).

Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.

Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.

***Профилактика и коррекция плоскостопия 4 часа:***

Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.

Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам.

9

Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»

***Развитие моторики мелких движений рук и пальцев 2 часа:***

Обучение упражнениям с различными предметами: малыми мячами, мячами – ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажки, ленточки, кольца, и т.д.

Ознакомление и обучение различным видам захвата:

шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцемому.

Обучение упражнениям с веревочкой – «река-веревочка».

(Плетенка, плетенка на двоих, узелок – одной рукой, непослушные шнурки, бантик и узелок и т.д.).

***Коррекция и развитие точности движений***

***пространственной ориентировки 2 часа:***

Обучение асимметричным движениям рук – «мельница», «брасс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Развивать слуховое, зрительное восприятие пространства. Игра: «Узнай по голосу».

Чередование упражнений с различной амплитудой движения, упражнения под контролем зрительного сигнала и без контроля, упражнения с изменением исходного положения и передвижением по ориентирам.

***Развитие координации движений 2 часа:***

Ознакомление с основными положениями и движениями руками ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различныхи.п. и в движении. Ознакомление с различным видом ходьбы: по линии обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка», «петушок».

***Упражнения в равновесии 2 часа:***

Упражнения в равновесии на полу, на гимнастической скамейке. Ходьба вперед, назад, различными движениями рук, ног, с предметами. Стойка на одной ноге. Повороты кругом.

10

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

Знать, какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке.

Уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки.

Уметь правильно принимать положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе.

Уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.

Уметь ходить боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по

гимнастической стенке.

Уметь захватывать пальцами ног различные предметы.

Уметь ходить по ребристой поверхности в различныхи.п. – боком

(правым и левым), приставным шагом.

Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.

Знать о видах дыхания и выполнять вдох - через нос, выдох – через рот.

Уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с

физическими упражнениями.

Уметь удерживать тело не несколько секунд, сузив пространство опоры.

Уметь лазать по гимнастической стенке вверх – вниз.

Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять поворот на месте, (направо, налево).

Уметь выполнять упражнения с мешочком на голове.

Уметь выполнять метание теннисных мячей в мишень.

Знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.

**3-4 класс**

***Коррекция и закрепление навыка правильной осанки 8 часов:***

Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.

Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах.

Тренировка правильного положения туловища с использованием гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.

Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с

изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни

11

резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.).

Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение седу «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.

Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов).

Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в самостоятельной повседневной деятельности.

***Формирование и укрепление мышечного корсета 8 часов:***

Тестирование: антропометрические измерения: рост, вес, экскурсия грудной клетки. Измерения силовой выносливости мышц в секундах, пульса и АД.

Укрепление мышц спины и брюшного пресса, повторение программного материала 2-3-го года обучения, усложнения упражнений количеством повторений.

Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах. Закрепление программного материала 2-3го годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.

Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками.

***Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы 6 часов:***

Закрепление программного материала 2-3-го годов обучения.

Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос.

Обучение пользованию звуковой гимнастики по методике Стрельниковой.

***Профилактика и коррекция плоскостопия 4 часа:***

Закрепление всех навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов, приобретенных в 1-2 классах.

Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.

12

Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей (теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых): под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и кнаружи.

***Развитие моторики мелких движений рук и пальцев 2 часа:***

Закрепление программного материала 2-го года обучения с увеличением количества повторений.

Обучение упражнениям с предметами (теннисными мячами, панчболами, с мячами – ежиками, рельефными мячами, ленточками, веревочкой, с растягивающими резинками и т.д.).

Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики».

***Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки 2 часа:***

Чередование упражнений с различной амплитудой движения, упражнения под контролем зрительного сигнала и без контроля, упражнения с изменением исходного положения и передвижением по ориентирам.

***Развитие координации движений 2 часа:***

Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии

( стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами.

Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз».

***Упражнения в равновесии 2 часа:***

Упражнения в равновесии на полу, на гимнастической скамейке. Ходьба вперед, назад, различными движениями рук, ног, с предметами. Стойка на одной ноге. Повороты кругом.

13

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ**

Уметь выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.

Уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений в ходьбе, беге, лазанье.

Уметь выполнять различные упражнения с предметами на голове.

Уметь выполнять подтягивание на гимнастической скамейке из положения: лежа на животе, подтягиваясь поочередно левой, правой рукой, одновременно.

Уметь ходить с внезапной остановкой и последующим выполнением заданий учителя.

Уметь выполнять равновесие на одной ноге.

Уметь правильно согласовывать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.

Уметь выполнять вдох через нос, а выдох через рот.

Уметь выполнять расслабление мышц после их напряжения.

Катать мяч стопами вперед – назад, выполнять круговые движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу.

Уметь совершать ассиметричные движения руками и ногами.

Уметь ориентироваться в учебной и игровой деятельности.

**Список используемой учебно-методической литературы**

1. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина « Программа для учащихся специальной медицинской группы по физической культуре 1-11 классы», - М.: Дрофа, 2005.

2. Е. А. Бабенкова «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

3. В.И. Осик, А.Б. Медников, Т.А. Банникова Корригирующая гимнастика. Методические рекомендации – Краснодар, 2000.

14