## Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

(Тюменская область)

##### АДМИНИСТРАЦИЯ Нижневартовского района

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1**

**с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Программа**

**"МИР ЗДОРОВЬЯ"**

**Составил учитель физической культуры**

**МБОУ "Излучинская ОСШУИОП №1"**

**Лабарешных Виктор вячеславович**

**Излучинск**

**2012год**

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждена  педагогическим советом школы «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. | Утверждаю Директор МБОУ "Излучинская ОСШУИОП №1  Н.А.Зеленская\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2012г. |

**Информационная карта.**

**Место проведения:** Муниципальное бюджетное общеобразовальное учреждение «Излучинская образовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №1»

**Спортивная секция** «мир здоровья»

**Вид программы:** модифицированный

**Возраст детей:** учащиеся 1 - 4 классов

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе программы по физическому воспитанию В. М. Мозгового под редакцией В. В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы седьмого- восьмого вида с изменениями.

**Цель:** Формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.

2. Развивать быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений.

3. Воспитывать моральные, волевые качеств детей и чувство товарищества.

Занятия посещают учащиеся с 1 - 4 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Основная задача - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа «мир здоровья» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому учащемуся). В процессе занятия следует систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ОДО**

**«МИР ЗДОРОВЬЯ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МЕСЯЦ** | **НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА** | **КОЛЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** | |
| **ПРАКТИКА**  **(ч.)** | **ТЕОРИЯ**  **(ч.)** |
| Сентябрь-Май | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, основы терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой |  | Теоретические знанияшкольникиполучают на занятиях в течение 5-10минут вводной части |
| Сентябрь | Легкая атлетика | 3 |
| Октябрь | Легкая атлетика | 5 |
| Ноябрь | Спортивные и подвижные игры | 4 |
| Декабрь | Спортивные и подвижные игры | 4 |
| Январь | Гимнастика | 3 |
| Февраль | Гимнастика  Лыжная подготовка | 2  2 |
| Март | Лыжная подготовка | 4 |
| Апрель | Спортивные и подвижные игры | 5 |
| Май | Легкая атлетика | 4 |
| Всего часов: | | 36 |

**Календарно-тематическое планирование группы «Мир здоровья»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **по**  **плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика(8 часов)** | | | | |
| **1** | Гигиенические требования к занятиям физкультурой.  Понятие «Низкий старт». | **1** |  |  |
| **2** | Медленный бег до 8 мин. | **1** |  |  |
| **3** | Разновидности ходьбы. | **1** |  |  |
| **4** | Челночный бег. | **1** |  |  |
| **5** | Самоконтроль при физических занятиях.  Бег на короткие дистанции (30 м). | **1** |  |  |
| **6** | Бег на средние дистанции 500 м. | **1** |  |  |
| **7** | Прыжок в длину. | **1** |  |  |
| **8** | Силовые упражнения(подтягивание, отжимание, упражнения на пресс) | **1** |  |  |
| **Спортивные и подвижные игры (8 часов)** | | | | |
| **9** | Т.Б. во время спортивных и подвижных игр.  Правила игры в баскетбол. | **1** |  |  |
| **10** | Основная стойка баскетболиста.  Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. | **1** |  |  |
| **11** | Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.  Ведения мяча с заданием. | **1** |  |  |
| **12** | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. | **1** |  |  |
| **13** | Бросок мяча с места.  Передача мяча в движении. | **1** |  |  |
| **14** | Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча) | **1** |  |  |
| **15** | Бросок мяча с места.  Передача мяча в движении. | **1** |  |  |
| **16** | Выполнение штрафного броска. | **1** |  |  |
| **Гимнастика (5 часов)** | | | | |
| **17** | Круговая тренировка:  - сгибание, разгибание рук в упоре лежа  - подъём туловища из положения лежа  - прыжки на скакалке | **1** |  |  |
| **18** | Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка","лодочка". | **1** |  |  |
| **19** | Кувырок вперёд, назад. | **1** |  |  |
| **20** | Эстафеты с элементами акробатики. | **1** |  |  |
| **21** | Полоса препятствий. | **1** |  |  |
| **Лыжная подготовка (6 часов)** | | | | |
| **22** | Правила ухода за лыжами. Лыжные мази.  Передвижение на лыжах до 500 м. | **1** |  |  |
| **23** | Как помочь друг другу при обморожениях.  Передвижение на лыжах до 500 м | **1** |  |  |
| **24** | Обучение скользящему шагу без палок | **1** |  |  |
| **25** | Обучение скользящему шагу с палками | **1** |  |  |
| **26** | Обучение одновременно безшажному ходу. | **1** |  |  |
| **27** | Совершенствование скользящего шага с палками. | **1** |  |  |
| **Спортивные и подвижные игры (5 часов)** | | | | |
| **28** | Футбол. Из истории развития. Предупреждение травм.  Удар по неподвижному мячу. | **1** |  |  |
| **29** | Удар по мячу с подачи. | **1** |  |  |
| **30** | Удар по мячу на точность. | **1** |  |  |
| **31** | Бросок и ловля волейбольного мяча | **1** |  |  |
| **32** | Передача мяча через сетку | **1** |  |  |
| **Легкая атлетика (4 часа)** | | | | |
| **33** | Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону. | **1** |  |  |
| **34** | Метание мяча в цель из различных исходных положений. | **1** |  |  |
| **35** | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | **1** |  |  |
| **36** | Эстафетный бег по кругу | **1** |  |  |
| **Итого (36часов)** | | | | |

**Общая физическая подготовка.**

1.1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1.2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке);   
акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка", кувырок вперёд, назад; Эстафеты с элементами акробатики.

1.3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы торможения.

1.4.Лёгкая атлетика-Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

1.5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно- сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями

Комплекс упражненийна коррекцию нарушенной координации движений:  
  
1. И.п. — О.С.. Взять с пола мяч, поднять над головой и опустить его на то же место. Повторить 3—5 раз.  
2. И.п. О.С., в вытянутых руках мяч. Отвести правую руку с мячом в сторону. То же — в другую сторону. Повторить 3—5 раз в каждую сторону.  
3. И.п. — О.С., руки с мячом над головой. Сначала опустить вперед руки с мячом, а затем — без мяча. После этого руку с мячом отвести в сторону, другую — вперед. Повторить 5—8 раз.  
4. И.п. — О.С., ноги выпрямлены в коленных суставах. Согнуть правую ногу, левую руку поднять вверх. То же — другой ногой и рукой. Повторить 3-5 раз.  
5. И.п. — стоя, руки перед собой. Ходьба с вытянутыми вперед руками. При шаге левой ногой правую руку согнуть к плечу. То же с правой ногой и левой рукой. Повторить 5—8 раз.

Контроль за положением головы, вертикальным, симметричным положением туловища с опорой на полную ступню (у шведской стенки на горизонтальных брусьях).  Стоять, сохраняя равновесие.  
Исходное положение .О.С.:  
1. Ходьба на месте.  
2. Ходьба по ребристой доске.  
3. Ходьба по массажной дорожке.  
4. Ходьба с препятствиями, перешагивая через палочки.  
5. Ходьба по черте.  
6. Ходьба по следочкам (на коврике).  
7. Ходьба по зыбкой, мягкой поверхности (по мату, батуту).  
8. Отработка более быстрого темпа движений в ходьбе.

Упражнения на тренажерах:  
1. Тренажер, имитирующий ходьбу. Следить за осанкой. Страховка.  
2. Отработка фаз шага на беговой дорожке. Следить за вертикальной и симметричной позой туловища, положением головы. Перекат с пятки на носок.  
3. Велотренажер.

**КОМПЛЕКС №1** (ИМИТАЦИОННЫЙ)

Упражнение 1 (дотянусь до неба).

Назначение: на закрепление правильной осанки и развитие дыхательной системы.

И.п. – О.с. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3 – 4 – И.п.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, плечи расправить, голову держать прямо (темечком тянуться вверх).

2. Тянуться выше (руки вверх).

3. Смотреть на руки.

4. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2 (деревья на ветру).

Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка, руки вверх. 1 – наклон влево;

2 – И.п.; 3 – наклон вправо; 4 – И.п.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку и положение рук в И.п.

2. «Ветер сильнее» – ниже наклон.

3. Точно в сторону.

4. При наклоне – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 3 (страус пасется).

Назначение: на развитие подвижности позвоночника и растягивание задней поверхности бедра. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, ладонь правой кисти на тыльной стороне левой, кисти согнуты вперед (клюв страуса). 1 – наклон вперед, «клювом» достать пол; 2. – И.п.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку и положение рук в И.п.

2. Ноги прямые.

3. Ниже наклон.

4. Наклоняясь – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 4 (крокодилы)

Назначение: на мышцы рук. И.п. – упор лежа на бедрах. 1 – согнуть руки (крокодил спит), 2 – выпрямить руки (крокодил проснулся).

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на И.п. – руки прямые, голова прямо, плечи опущены.

2. Сгибая руки – выдох, выпрямляясь – вдох.

Упражнение 5 (испорченная резиновая игрушка)

Назначение: на мышцы ног. И.п. – присед, руки на пояс (игрушка спущена).

1 – 2 – 3 – медленно встать (игрушку накачиваем); 4 – быстро присесть в И.п.

(игрушка спустилась).

*Методические указания:*

1. Вставая – вдох.

2. Приседая – шумный выдох.

3. Спина прямая.27

Упражнение 6 (ветряная мельница)

Назначение: на плечевые суставы. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх.

1 – 4 – последовательные круги руками вперед. 5 – 8 – то же назад.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку и положение рук.

2. Вращение 2 – 3 раза выполнить медленно, затем быстрее.

3. Руки прямые.

4. Ноги на месте.

Упражнение 7 (прыжки на морозе)

Назначение: на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, воспитание

прыгучести. И.п. – о.с. 1 – подскок на левой, правую согнуть вперед; 2 – подскок на правой, левую согнуть вперед.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку в И.п.

2. Прыгать на носках

**КОМПЛЕКС № 2**

Упражнение 1

Назначение: на закрепление правильной осанки. И.п. – стойка, руки на пояс.

1 – плечи вверх; 2 – И.п. 3 – приподнимаясь на носках, руки в стороны; 4 – И.п.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, плечи опущены, локти точно в стороны, голова прямо.

2. Плечи выше (на счет раз).

3. Лопатки соединить (на счет два).

4. Руки прямые, точно в стороны.

5. Поднимая плечи и руки – вдох, опуская – выдох.

Упражнение 2

Назначение: на развитие подвижности позвоночника и растягивание задней поверхности бедра. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, руками коснуться пяток с внутренней стороны; 2 – И.п.

*Методические указания:*

1. Показать упражнение в полповорота к учащимся.

2. Обратить внимание на осанку в И.п.

3. Ноги прямые (при наклоне)

4. Голову прямо (в И.п.)

5. Ниже наклон.

6. В И.п. – вдох, при наклоне – выдох.

Упражнение 3

Назначение: на мышцы ног. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – присед на носках, руки на пояс; 2 – И.п.

*Методические указания:*

1. Приседая – выдох, вставая – вдох.

2. Обратить внимание на осанку и положение рук в И.п.

3. Спина прямая (во время приседа).28

4. Руки прямые (в И.п.).

Упражнение 4

Назначение: на косые мышцы туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон влево, руки за голову; 2 – И.п.; 3 – наклон вправо, руки за голову; 4 – И.п.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку и положение рук в И.п.

2. Точно в сторону (при наклоне).

3. Ниже наклон.

4. Локти назад (в положении руки за голову).

5. При наклоне – выдох, в И.п. – вдох.

Упражнение 5

Назначение: на мышцы рук. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; пальцы врозь.

1 – с силой согнуть руки, кисти в кулак; 2 – И.п.

*Методические указания:*

1. Обратить внимание на осанку и положение рук в И.п.

2. Сгибаем с силой.

3. Спина прямая.

4. На раз – выдох, на два – вдох.

Упражнение 6

Назначение: на подвижность в тазобедренных суставах и воспитание чувства равновесия. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад; 3 – мах левой ногой вперед; 4 – И.п. 5–8 – то же правой ногой.

*Методические указания:*

1. Упражнение показать в профиль.

2. Обратить внимание на осанку в И.п.

3. Ноги прямые.

4. Спина прямая.

5. Дыхание не задерживать

**Условия реализации программы.**

Для реализации программы школа имеет:

1. **Спортивный зал 25Х15(кв.м).** Освещение и температурный режим соответствуют санитарным нормам.
2. **Для проведения занятий по легкой атлетике:**

площадки на воздухе - 2

при школе, оборудование – бревно, скамейки, перекладина;

1. **Для проведения занятий по гимнастике и акробатике:**

скакалки – 12 штук.

гимнастические палки –17

гимнастические маты – 8

гимнастическая стенка –3

перекладина – 1

гимнастические скамейки – 2

гимнастические « козел».

1. **Для проведения занятий по лыжной подготовке:**

лыжи – 15 пар.

1. **Для проведения занятий играми:**

волейбольный мяч – 6

волейбольная сетка – 1

футбольный мяч – 2

баскетбольные корзины – 6

баскетбольные мячи - 6

**Требования к знаниям и умениям учащихся,**

**критерии оценки.**

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения которые являются критериями оценки эффективности занятий. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае.

**Контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | **Скоростные**  Бег 30 м, с | **Скоростно-силовые**  Прыжок в длину с места, см | **Координационные**  Челночный бег 3\*10 | **Силовые**    Сгибание и  разгибание рук  в упоре лежа | **Гибкость**  Наклон вперед сидя | Поднимание туловища из положения лежа на спинеза 30 сек |

**Список литературы.**

1. Г.П. Богданова «Уроки физкультуры в I-IV классах» М. 1979г.

2 Гойхман П. Н.и Трофимов О. Н..Легкая атлетика в школе, М.: Ф. и С.,1972г.

3 В.И. Козлов. «Спортивный час школьника». М.1990 г.

4 В.М. Мозговой. Программа Физическое воспитание для специальной (коррекционной) школы VIII вида»