

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 74 с углубленным изучением**

**отдельных предметов**

Рассмотрена и принята Согласовано Утверждаю:

на методическом объединении учителей Заместитель директора по ВР Директор МБОУ СОШ № 74

приказ № от Протокол № от 2015 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Л.Горева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.В.Зеленова

Дополнительная образовательная программа

**кружка «Оздоровительная гимнастика (фитбол)»**

**(2 год обучения, 8 – 10 лет)**

Автор программы -

руководитель кружка,

учитель физкультуры

Зайцева И.Д.

г. Н.Новгород

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа кружка «Оздоровительная гимнастика» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) в области «Физическая культура» и методического пособия «Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в образовательных учреждениях» Н.Н.: ООО «Издательство «Пламя» 2009 г.

Реализация задачи воспитания здорового, красивого, полного жизненных сил ребёнка младшего школьного возраста будет проходить более успешно, если урочная деятельность дополнится внеурочной деятельностью. Кружок «Оздоровительная гимнастика» поможет выработать и закрепить навыки правильной осанки, которая оказывает огромное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата , что в свою очередь улучшит здоровье детей, повысит степень развития двигательной сферы.

Специальная гимнастика на мячах большого диаметра направлена прежде всего на профилактику и предупреждения отклонений в осанке, в двигательной сфере, в физическом развитии. Комплекс упражнений на мячах большого диаметра формирует оптимальную вертикальную позу и влияет на локомоции (движения с перемещением в пространстве).

Мячи большого диаметра (от 35 см до 100 см) появились впервые в физической реабилитологии ещё в начале 20-го столетия. Применяли их для реабилитации больных с тяжёлыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе при церебральном параличе. Использовались мячи, цилиндры и другие объёмные формы, набиваемые ватой или соломой. Сейчас мячи изготавливают из современных пластических материалов, накачивают воздухом. Они могут выдерживать нагрузку до300 кг. Созданная упругая модель мяча, где от степени накачивания мяча возрастает отталкивающий компонент (степень упругости), подобно воде, способствовала развитию новых эффективных двигательных технологий.

Гимнастика на мячах большого диаметра активно способствует формированию оптимального стереотипа статики. Характерно, что ребёнок (да и взрослый), сидящий на мяче, не может позволить себе вольностей в позе. Нестабильная опора заставляет мышцы, в первую очередь мышцы туловища, постоянно быть включёнными, искать баланс равновесия, устойчивости. Мяч являет собой великолепный тренажёр для формирования и рефлекса правильной осанки и мышечного корсета.

Упражнения «лёжа на мяче» обладают своеобразным эффектом – опорой непосредственно на спину или живот. Такой тип опоры активирует рефлексы, характерные для различных способов ползания, и постуральные рефлексы. Несомненна ассоциативная значимость этих движений.

В развивающих гимнастиках и в ЛФК широко используются балансиры, принцип нестабильной опоры. Предъявление мячом упругой, пульсирующей неустойчивой опоры выводит тело из состояния покоя, активирует и тренирует систему поддержания и восстановления равновесия (связанные с ней: вестибулярную систему и мышечно-суставное чувство). Эффективность тренировки систем равновесия повышается при гимнастике с закрытыми глазами.

Мяч являет собой упругую, пульсирующую среду, что позволяет в положении лёжа на животе активировать брюшной тип дыхания – «дыхание животом в мяч», подключать к дыханию грудную и тазовую диафрагмы.

Ходьба, бег, прыжки, а также передвижение верхом на коне сопровождаются ритмическими вибрациями. Сегодня, в век гипокинезии и комфортного транспорта, «ритмические потряхивания» стали эпизодическими. Как следствие, ослабла деятельность систем венозного и лимфатического дренажа, брюшного дыхания, снизилась сенсорная активация нервной системы (мышечно-суставное чувство). В европейских странах (Германия) широко применяется оздоровление и лечение детей и взрослых при выездке верхом на лошади. Гимнастика на мячах во многом схожа с выездкой верхом на лошади. Ритмичные движения решают проблемы неврологического развития, отёчности тканей, застоя лимфы.

На гимнастических мячах легко воспроизводятся позы разгрузки и вытяжения позвоночника, легко моделируются перевёрнутые положения и тренируются системы поддержания устойчивой вертикальности тела. Упражнения на мяче являются интенсивной вестибулярной тренировкой. Хорошо формируют базовые факторы развития человека.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В комплексе с другими упражнениями (с гантелями, с гимнастической палкой, со скакалкой, на матах) из гимнастики и общефизической подготовки, подвижными играми даёт хороший оздоровительный эффект. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут активнее участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Цель программы:

Формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей. Формирование оптимального двигательного стереотипа и осанки.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» и её раздела «Гимнастика» формулируются задачи учебного предмета «Оздоровительная гимнастика (фитбол)».

В процессе обучения решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи:

1. Сформировать систему знаний возможностей человеческого организма, возрастных особенностей.

2. Сформировать систему двигательных навыков.

3.Развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни).

2. Воспитать мужество и умения преодолевать физические трудности ( риск, максимальные физические и психические напряжения).

3. Воспитать гигиенические навыки и умения.

4. Воспитать правильные взаимоотношения среди обучаемых.

5. Воспитать самостоятельность в игровой и соревновательной деятельности, ответственность за свои действия.

Оздоровительные задачи:

1. Не нанести ущерба здоровью обучаемых.

2. Сформировать образы правильных движений, оптимального двигательного стереотипа.

3. Улучшить физическое развитие.

4. Улучшить координацию движений.

5. Выработать достаточную силовую и общую выносливость мышц туловища, хорошего тонуса мышечной системы.

6. Улучшить и нормализовать эмоциональное состояние ребёнка.

7. Активизировать обменные процессы.

8. Повысить неспецифическую сопротивляемость детского организма

9. Соблюдать гигиенические нормы.

4. Развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучаемых.

Ожидаемые результаты:

1. Сформировать у детей правильную осанку.
2. Развить двигательную координацию тела.
3. Улучшить латерализацию головного мозга.
4. Улучшить работу вестибулярного аппарата.
5. Повысить занятость младших школьников во внеурочное время.
6. Пропагандировать гимнастику на мячах большого диаметра, как средство физического совершенствования.
7. Укрепить здоровье младших школьников.
8. Подготовить детей к спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), лёгкой атлетике, гимнастике.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

**кружка «Оздоровительная гимнастика»**

«Оздоровительная гимнастика» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительная». Программа позволяет современными средствами и методами тренировки, используя физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы, сохранить и укрепить здоровье учащихся начальной школы. Повышение мотивации к занятиям физической культурой позволит и в дальнейшем развивать двигательную подготовленность, оставаясь бодрым, энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Систематическое применение умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой с использованием средств, дающих возможность не только создать условия для коррекции осанки, её формирования, профилактики имеющихся у детей отклонений в состоянии здоровья, но и разнообразить игровыми формами досуг детей начальной школы, посещающими группы продлённого дня.

Мячи большого диаметра, гантели, гимнастические палки, скакалки, гимнастические маты - все эти средства и музыкальное сопровождение занятий позволяют создать условия для полноценного развития ребёнка. А именно, улучшить его координацию, развить сознательное управление своими движениями, активизировать обменные процессы, развить органы дыхания, укрепить сердечно – сосудистую систему, укрепить и развить мышечный корсет с одновременной коррекцией различных отделов позвоночника. Воспитание рефлекса правильной осанки, сознательного желания стать здоровым, красивым, сильным лучше начинать от рождения и до 9-10 лет.

Занятия оздоровительной гимнастикой включают в себя два курса: вводный (до 2 месяцев) и основной. В первые два месяца наряду со специфическими задачами по коррекции осанки, занятия включают в себя и улучшение общего состояния здоровья ребёнка и нормализацию его физического развития. Именно во вводном периоде дети должны научиться правильно работать. В основном периоде решаются все специальные задачи и непосредственно коррекция осанки.

**МЕСТО КРУЖКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ)**

**Личностные результаты**

— развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;

— развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;

— воспитание чувства справедливости, ответственности;

— развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

**Метапредметные результаты**

--умение организовывать свою деятельность , определять ее цели и задачи , выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике , взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;

- умение работать с различными источниками информации;

**Предметные результаты**

--знания о сущности и особенностях объектов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

-понимание причинно-следственных, функциональных и иных связей и взаимозависимости предметов, их объективной значимости

- способность и умение на основе полученных навыков и знаний ориентироваться в мире социальных, интеллектуальных ценностей

- применение приобретенных навыков и знаний для решения типовых жизненных ситуаций

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы даётся в двух разделах: основы знаний и развитие физических качеств. Изучение и освоение этих разделов обеспечивает гармоничное физическое развитие, а также социальное и психическое в соответствии с уровнем здоровья ребёнка. Это должно способствовать формированию оптимального двигательного стереотипа и осанки.

В разделе «основы знаний» даётся:

Анатомические основы знаний: телосложение человека, тканевой рельеф тела.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка и факторы, влияющие на характер изменения осанки.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Техника измерения пульса.

Питание. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.

Правила поведения и выполнения упражнений с целью уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Признаки утомления при физических нагрузках.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.

В разделе «развитие физических качеств» даётся:

Развитие гибкости – в упражнениях «лёжа спиной на мяче», «лёжа животом на мяче», сидя на полу с мячом, без мяча и т.д.

Развитие силовой способности и силовой выносливости – партерные упражнения с гантелями и без гантелей, упражнения с собственным весом, упражнения с гимнастической палкой , упражнения с партнёром и т.д.

Развитие выносливости – аэробная серия, серии упражнений на преодоление собственного веса с предметами и без предметов и т.д.

Развитие быстроты – игровые задания; упражнения, требующие быстрого переключения внимания при выполнении упражнений и их связок и т.д.

Развитие ловкости – упражнения, направленные на взаимодействие с мячом большого диаметра, игровые задания с предметами и без предметов и т.д.

**УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Часы Теория Практика |
| Тема 1.  1.1  1.2  1.3  1.4  Тема 2.  2.1  2.2  Тема 3.  3.1  3.2  3.3  3.4  3.5  Тема 4.  4.1  4.2  4.3  4.4  Тема 5. | Знакомство с мячом. Знакомство с  двигательным действием (правилами работы).  Характеристики мяча.  Ощущение центра тяжести.  Правила посадки на мяче.  Правила удержания на мяче, избежание  падений и травм.  Упражнения для подготовки к занятиям и  растяжке.  Упражнения без мяча.  Упражнения с мячом.  Исходное положение - «сидя на мяче»  Движения тазом вправо, влево с  давлением на мяч.  Движения тазом вперёд, назад с  давлением  на мяч.  «Крестик»  «По диагонали».  Вращение тазом вправо, влево.  Удержание равновесия в положении  «сидя».  При различных положениях рук.  При различных положениях ног.  При различных положениях рук и ног  одновременно.  При вращениях предплечья и голени  вправо, влево.  Движения верхним плечевым поясом. | 1 0.5 0.5  2 0.5 1.5  5 0.5 4.5  4 0.5 3.5  3 0.5 2.5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Часы Теория Практика |
| Тема 6.  6.1  6.2  6.3  Тема 7.  7.1  7.2  7.3  7.4  7.5  7.6  7.7  7.8    Тема 8.  8.1  8.2  8.3  Тема 9.  Тема 10.  Тема 11.  11.1  11.2  11.3  11.4    11.5  11.6  Тема 12.  12.1  12.2  12.3  12.4  12.5  12.6  12.7  Тема 13.  13.1  13.2  13.3  13.4  13.5  13.6  13.7  Тема 14.  Тема 15.  Тема 16.  Тема 17. | . Шаги на месте.  Марш на месте без движения руками и с различными движениями рук, с опорой на пятку и носок.  Со смещением таза, бедра вправо, влево.  Марш в растяжке.  Прыжки на мяче.  Прыжки со сменой ног.  Прыжки – ноги крестиком.  «Дворники».  «Крестики».  «Звёздочка».  «Ракета».  Прыжки вокруг мяча.  В комплексе с различными движениями рук и  туловища.  Прыжки на мяче с продвижением. Прыжки на мяче вперёд, назад, вправо, влево.  Прыжки на мяче с поворотом.  Игры в парах.  Восстановление дыхания.  Жим мяча ногами.  Спиной на мяче, ноги на полу.  Покачивания.  Повороты.  Перевороты.  Упражнения с воздействием на различные группы мышц.  Различные виды марша.  Элементы акробатики.  Положение лёжа животом на мяче. Дыхание.  Перекаты.  Ходы.  Равновесия с напряжением мышц.  Качания.  Упражнения на развитие силы мышц.  Игровые упражнения.  . Сед на полу с мячом. Упражнения на верхний плечевой пояс.  Упражнения на брюшной пресс и косые мышцы  живота.  Упражнения на мышцы спины.  Упражнения на большую ягодичную мышцу и  бёдра.  Упражнения на голень и стопу.  Катание мяча.  Игровые задания.  Растяжка с мячом и без мяча. Работа с мячом – профилактика плоскостопия. Работа с мячом - профилактика сколиоза. Подвижные игры. | 3.5 4 0.5  5 0.5 4.5  4 0.5 3.5  1 0.5 0.5  . 2 0.5 1.5  5 0.5 4.5    5 0.5 4.5  5 0.5 4.5  4 0.5 3.5  4 0.5 3.5  4 0.5 3.5  10 0.5 9.5 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ФИТБОЛ)»**

Тема Форма Методы Дидакти- Техническое Подведение

занятий обучения ческий оснащение итогов

материал

1.Знакомство с мячом. Практи- Практи- Книги Магнитофон Устная

Знакомство с двига- ческие ческие Диски Мячи проверка

тельным действием занятия занятия Схемы Коврики знаний

(правилами работы). Беседа Словесные Рисунки Палки Практические

Гантели действия

2. Упражнения для Практи- Практи- Книги Магнитофон Устная

подготовки к занятиям ческие ческие Диски Мячи проверка

и растяжке занятия занятия Схемы Коврики знаний

Беседа Словесные Рисунки Палки Практические

Гантели действия

3. Исходное Беседа Словесные Рисунки Магнитофон Устная

положение - «сидя на Практи- Практи- Книги Мячи проверка

мяче» ческие ческие Диски Коврики знаний

занятия занятия Схемы Палки Практические

Гантели действия

4. Удержание равно- Практи- Практи- Книги Магнитофон Устная

весия в положении ческие ческие Диски Мячи проверка

«сидя на мяче» занятия занятия Схемы Коврики знаний

Беседа Словесные Рисунки Палки Практические

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ФИТБОЛ)»**

Тема Форма Методы Дидакти- Техническое Подведение

занятий обучения ческий оснащение итогов

материал

5.Движения верхне- Беседа Словесные Книги Магнитофон Устная

плечевым поясом Практи- Практи- Диски Мячи проверка

ческие ческие Схемы Коврики знаний

занятия занятия Рисунки Палки Практические

Гантели действия

6.Шаги на месте Беседа Словесные Схемы Магнитофон Устная

Практи- Практи- Книги Мячи проверка

ческие ческие Диски Коврики знаний

занятия занятия Рисунки Палки Практические

Гантели действия

7. Прыжки на мяче Беседа Словесные Рисунки Гантели Устная т Практи- Практи- Книги Магнитофон проверка

ческие ческие Диски Мячи знаний

занятия занятия Схемы Коврики Практические

Палки действия

8. Прыжки на мяче Практи- Словесные Рисунки Магнитофон Устная

с продвижением ческие Практи- Книги Гантели проверка

занятия ческие Диски Мячи знаний

Беседа занятия Схемы Коврики Практические

Палки действия

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ФИТБОЛ)»**

Тема Форма Методы Дидакти- Техническое Подведение

занятий обучения ческий оснащение итогов

материал

9. Восстановление Беседа Словесные Рисунки Магнитофон Устная

дыхания Практи- Практи- Схемы Гантели проверка

ческие ческие Книги Мячи знаний

занятия занятия Диски Коврики Практические

Палки действия

10.Жим мяча ногами Беседа Словесные Схемы Магнитофон Устная

Практи- Практи- Рисунки Гантели проверка

ческие ческие Книги Мячи знаний

занятия занятия Диски Коврики Практические

Палки действия

11.Положение Беседа Словесные Схемы Магнитофон Устная

спиной на мяче, Практи- Практи- Рисунки Гантели проверка

ноги на полу ческие ческие Книги Мячи знаний

занятия занятия Диски Коврики Практические

Палки действия

12.Положение лёжа Беседа Словесные Схемы Магнитофон Устная

животом на мяче Практи- Практи- Рисунки Гантели проверка

ческие ческие Книги Мячи знаний

занятия занятия Диски Коврики Практические

Палки действия

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ФИТБОЛ)»**

Тема Форма Методы Дидакти- Техническое Подведение

занятий обучения ческий оснащение итогов

материал

13. Сед на полу Практи- Практи- Книги Магнитофон Устная

с мячом ческие ческие Диски Мячи проверка

занятия занятия Схемы Коврики знаний

Беседа Словесные Рисунки Палки Практические

Гантели действия

14. Растяжка с мячом Практи- Практи- Книги Магнитофон Устная

и без мяча ческие ческие Диски Мячи проверка

занятия занятия Схемы Коврики знаний

Беседа Словесные Рисунки Палки Практические

Гантели действия

15. Работа с мячом - Беседа Словесные Схемы Магнитофон Устная

профилактика Практи- Практи- Книги Мячи проверка

плоскостопия ческие ческие Диски Коврики знаний

занятия занятия Рисунки Палки Практические

Гантели действия

Тесты

16.Работа с мячом - Беседа Словесные Схемы Магнитофон Устная

профилактика Практи- Практи- Книги Мячи проверка

сколиоза ческие ческие Диски Коврики знаний

занятия занятия Рисунки Палки Практические

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ФИТБОЛ)»**

Тема Форма Методы Дидакти- Техническое Подведение

занятий обучения ческий оснащение итогов

материал

Гантели действия

Тесты

17.Подвижные игры Беседа Словесные Схемы Магнитофон Устная

Практи- Практи- Книги Мячи проверка

ческие ческие Диски Коврики знаний

занятия занятия Рисунки Палки Практические

Гантели знания

**Литература**

* 1. И.В.Волкова, Ю.А.Лебедев, А.С.Большев, Ю.Р.Силкин

«Учебно – методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра», Н.Новгород, ООО Издательство «Пламя», 2009.

2. Ф.И.Молостова, Ю.А.Лебедев, А.С.Большев «Организация и проведение оздоровительно – профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями опорно – двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в образовательных учреждениях», Н.Новгород, ООО Издательство «Пламя», 2009.

3.Ф.И.Молостова, Ю.А.Лебедев, А.С.Большев «Организация оздоровительно – профилактической работы с детьми дошкольного возраста в образовательных учреждениях с нарушениями опорно-двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкельтуры ( тренажёры, балансировочные доски, физиомячи большого диаметра и пр.), Н.Новгород, ООО Издательство «Пламя», 2009.

4. Ю.А.Лебедев, Ф.И.Молостова, А.С.Большев, Ю.В.Филиппов, И.В.Волкова «Организация и проведение лечебно профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушениями в опорно-двигательном аппарате с использованием комплексных методов лечебной физкультуры в домашних условиях, Н.Новгород, ООО Издательство «Пламя»,2009 .

5. П.К.Петров «Методика преподавания гимнастики в школе», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.

6. В.Т.Чичикин «Организационно – методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении», Н.Новгород,НИРО,2010.