

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности ребенка (корректирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

- 1.** Результаты первого уровня (приобретение ребенком социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) : приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки. Слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
- 2.** Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности) : развитие ценностного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, животным, растениям, деревьям, воде и т.д.
- 3.** Результаты третьего уровня (приобретение ребенком опыта самостоятельного действия) : приобретение школьником опыта спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3ч).

Назначение массажа (снятие усталости, эмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных и.п. массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (6ч).

9.1 Физкультурный праздник (3ч).

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания.

2 вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45градусов;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2 Праздник здоровья (3ч).

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здорового образа жизни, на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д), выражающими отношения к занятиям ЗОЖ. Постановки сценок на тему ЗОЖ. Возможны семейные конкурсы.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

творческих способностей посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (54ч).

4.1 Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (14ч).

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка. Походка и имидж.

4.2 Укрепление мышечного корсета (12ч).

Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе. На боку); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3 Укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени (10ч).

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4 Упражнения на равновесие (6ч).

На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами. Обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5 Упражнения на гибкость (7ч).

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6 Акробатические упражнения (5ч).

Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: преодоление чувства страха.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4ч).

Упражнения стоя, сидя. В передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (3ч).

Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция(4ч).

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.

Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения. Мобилизация).

Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные).

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности 1 час)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний 16ч)

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений(2ч).

Здоровье физическое. Психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2 Влияние питания на здоровье(2ч).

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связи человека и природы.

2.3 Гигиенические и этические нормы(2ч).

Гигиенические нормы(гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни, уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы(нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, бесконфликтное поведение на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (21ч)

3.1 Упражнения в ходьбе и беге (4ч).

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, на пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук (4ч).

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3 Упражнения для ног (4ч).

На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4 Упражнения для туловища (5ч).

На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (4ч).

На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление

4.1	Формирование навыков правильной осанки	14	2	12
4.2	Укрепление мышечного корсета	12	–	12
4.3	Укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	10	–	10
4.4	Упражнения на равновесие	6	–	6
4.5	Упражнения на гибкость	7	–	7
4.6	Акробатические упражнения	5	–	5
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Упражнения на расслабление	3	1	2
7	Самоконтроль и саморегуляция	4	1	3
8	Самомассаж и взаимомассаж	3	1	2
9	Контрольные испытания и показательные выступления	6	–	6
9.1	Физкультурный праздник	3	–	3
9.2	Праздник здоровья	3	–	3
	Всего	102	13	89

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы аудиторных активных занятий
1	Вводное занятие(правила техники безопасности)	1	1	–
2	Теоретические сведения(основы знаний)	6	6	–
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	–
2.2	Влияние питание на здоровье	2	2	–
2.3	Гигиенические и этические нормы	2	2	–
3	Общая физическая подготовка	21	–	21
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	–	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	–	4
3.3	Упражнения для ног	4	–	4
3.4	Упражнения для туловища	5	–	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	–	4
4	Специальная физическая подготовка	54	2	52

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 102 часа.

Наполняемость групп, занимающихся корригирующей гимнастикой 10 – 15 человек.

Программа может быть реализована в работе учителя как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

поддержания правильной осанки. Чтобы повысить интерес и мотивацию к занятиям, нужно использовать контрольные испытания и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и других мероприятиях)

Кроме того, для повышения эмоциональности занятия в программе используется и психорегулирующие упражнения, самоконтроль и самооценка физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет на развитие внимания, что в свою очередь позволяет эффективней выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает задачи и духовно – нравственного воспитания. Нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, но и с точки зрения нравственности, неадаптировано к трудностям реальной жизни. В жизненные ориентиры современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно двигаться дальше. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей, таких как любовь и уважение ко всему живому – к природе, людям и к самому себе. Это в свою очередь влияет на чистоту помыслов и поступков, формирует чувство ответственности.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной – оздоровительной деятельности являются:

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

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно – двигательного аппарата. В связи с этим укрепление здоровья детей является одной из важнейших для задач учителей и родителей, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

При традиционной организации учебного процесса, сидячая рабочая поза учащегося, является основной и это требует специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушения опорно – двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, таких как подбор мебели, обуви и одежды, своевременный отдых, важная роль относится организации двигательного режима ребенка. Но немаловажную роль играют физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Эти занятия должны быть регулярными, только тогда они будут иметь результат.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимися начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой сменой двигательного режима, ребенок длительное время пребывает в сидячей позе, в сниженной двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать это за счет корригирующих упражнений.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для детей специальной медицинской группы. Особенность данной программы состоит в том, что предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий, а значит повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступны упражнения художественной гимнастики, они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию мускулатуры и требует

**Программа внеурочной
Спортивно – оздоровительной
деятельности
(корректирующая гимнастика
Для учащихся 1-4 классов)
Турковой Эльвиры Фанисовны
МБОУ СОШ №1**

Г.Алдан