

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ № 12»
№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Адаптивная физкультура»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
инструктор по физической культуре
Солодовникова Наталья Владимировна

Минусинск, 2023 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области дополнительного образования Российской Федерации и Красноярского края:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабослышащих обучающихся (в соответствии с ФГОС) от 29.08.2014г.
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования от 07.04.2016г.

Лечебная физическая культура – дисциплина, освещающая теоретические основы и методы практического использования средств физической культуры при лечении различных заболеваний.

В общеобразовательной школе-интернате ЛФК базируется на патологической анатомии и физиологии в единстве с физической культурой и является лечебно-педагогическим процессом, решающим присущие ему задачи. ЛФК признано восстанавливать нарушенное здоровье, ликвидировать сформировавшуюся неполноценность физического и психического развития, содействовать биологической и социальной адаптации к социальной жизни.

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки основным средством коррекции является гимнастика т.к. только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

В лечебных целях используются физические упражнения, входящие в основную гимнастику, в подвижные игры, прикладные и спортивные упражнения, и имеющие специальное лечебное значение пассивные, рефлекторные и корригирующие упражнения. Подбор упражнений строится на основе рекомендаций и заключений врача, которые фиксируются в листке здоровья в классных журналах и личных медицинских картах учащихся.

Коррекция отдельных деформаций грудной клетки, позвоночника и стоп может вызвать затруднение деятельности органов дыхания, кровообращения. Поэтому необходим тщательный выбор исходных положений и методик проведения занятий в целях сведения к минимуму такого влияния.

Значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких. На занятиях используются подвижные игры т.к. положительные эмоции повышают эффект лечебного влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

Целью программы является всестороннее физическое развитие личности; обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействия их социальной адаптации средствами физической культуры, повышение двигательной активности и мобильности учащихся средствами ЛФК, коррекция осанки и плоскостопия

Задачи:

- повышение физиологической активности систем организма;
- развитие основных физических качеств;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья.

В основном занятия ЛФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр.

В дошкольной группе и начальной школе процессы формирования организма носят особенно интенсивный характер и требуют более внимательной коррекции появляющихся дефектов.

В целом программа по ЛФК условно делится на два периода: подготовительный – 1 четверть и основной 2-3-4- четверти с соблюдением одного из основных дидактических принципов - постепенности, где осуществляется переход от менее к более сложным и трудным упражнениям и играм. Программа по ЛФК рассчитана на 2 занятие в неделю, продолжительностью 1 ЧАС, 68 часа в год.

Методы и формы. Основным средством физического воспитания при реализации программы является физическое упражнение, применение корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр.

На занятиях применяются следующие методы обучения:

- практический метод (разучивание по частям);
- игровой;
- соревновательный;
- метод наглядного восприятия.

Кроме того, важным средством для воспитания навыков правильной осанки является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены на занятиях ЛФК. Профессор А.Н. Крестовников писал: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители, представленные потоком проприорецепторы импульсов от работающих мышц к нервным центрам». Поэтому работа на занятиях не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребенка понятия о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечно-суставное чувство.

1.5. Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 7-8 лет с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья.

Наполняемость групп – до 15 человек.

1.6. Срок реализации программы и объём учебных часов: 1 года (34 часа), 68 часов в год, 2 часа в неделю.

1.7. Формы обучения:

Форма обучения – очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу. Формы организации занятий: индивидуальные, парные, групповые. В случаях невозможности работы в очной форме предусмотрена очно-дистанционная работа. Для её реализации будут использованы сервисы «yandex», «элжур», «ЯКласс» и другие средства дистанционной

коммуникации. СОЖЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа учащихся с нарушением осанки.

П/№	Темы занятий	Количество часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний)	2
2	Статические дыхательные упражнения	1
3	Динамические дыхательные упражнения	2
4	Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса	12
5	Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника	5
6	Упражнения на расслабление, вытяжение	2
7	Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем	8
8	Подвижные игры	2
	Итого	34

1. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний)

1.1. Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Правила личной гигиены. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами.

1.2. Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам.

2. Статические дыхательные упражнения.

2.1. Упражнения, не сочетаемые с движениями конечностей и туловища, упражнения с дозированным сопротивлением. Дыхание с мешочком либо игрушкой на животе. Комплекс «Послушаем свое дыхание» (дышите тихо, спокойно, ровно). Комплекс «Воздушный шар» (дышите животом, нижнее дыхание) «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее реберное дыхание) «Воздушный шар поднимается вверх». Для воспитания внеречевого дыхания-быстрый вдох и плавный равномерный выдох

-сдуть с рук снежинку

-задуть в ворота ватные шарики

-сдуть ватку

-погреть ладошки

-сдуть лист с ладони

3. Динамические дыхательные упражнения в сочетании с движениями туловища, рук и ног.

3.1. Традиционные- подняться на носках, руки вверх -вдох, опуститься - выдох. Развести руки в стороны -вдох, руки перед собой -выдох.

3.2. С речевым сопровождением- произнесением гласных звуков (а а, у у у, о о) и сочетаний звуков (ах, ух, фу). Упражнения «Жужжит пчела», «Самолет гудит», «Стучат колеса», «Ежик».

4. Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса. Для каждого занятия выбираются 3-5 упражнений.

К основным упражнениям лечебной физкультуры в целом относятся:

- 1) «Ножницы»
- 2) «Велосипед»
- 3) «Колобок»
- 4) «Мост над дорогой»
- 5) «Акробат»
- 6) «Котенок»
- 7) «Корзина ягод»
- 8) «Пловец»
- 9) «Лодочка»

4.1. Для укрепления силы мышц брюшного пресса. Например: «Складочка» И.П. лежа на спине руки вверх 1-поднять ноги, 2-поднять руки, 3-опустить руки, 4-опустить ноги.

4.2. Мышц спины.

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-поднять правую ногу. 2-и.п. 3-4 тоже самое другой ногой.

4.3. Позвоночника.

И.П. лежа на животе, руки вперед. 1-поднять руки и ноги. 2-и.п.

4.4. Верхнего плечевого пояса.

И.П. лежа на животе, руки в коррекции. 1-поднимаемся-выдох, возвращаемся в И.П.-вдох.

5. Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию грудной клетки и позвоночника.

Предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации. Комплекс упражнений для исправления деформации грудной клетки основывается на тренировке правильного дыхания. На вдохе делают движение, на выдохе возвращаются в и.п.

5.1. Отведение ноги назад, наклоны вперед с разведением рук до 8 раз в медленном темпе

5.2. Лежа на спине по очереди сгибать стопы, а потом развести руки и согнуть одну ногу, прижав колено к туловищу, вытянуть ее вверх, после чего вернуться в и.п.

5.3. «Велосипед» Находясь в позе описанной выше, следует поднять руки и одновременно прижать к туловищу согнутые в коленях ноги.

5.4. И.П. лежа на животе. Приподнимать руки с гимнастической палкой и заносить ее за спину.

5.5. И.П. на коленях. Медленно отжимаясь дотягиваться до голеностопа.

Все упражнения совершать на вдохе, а возвращаться в исходную позицию на выдохе.

6. Упражнения на расслабление, вытяжение. Для каждого занятия выбираются 3-5 упражнений.

6.1. «Поза мертвого», «Потягивание», «Релаксация лежа на спине», Упражнение на релаксацию в позе полулотоса, упражнение в положении сидя, подошвы ног вместе.

6.2. Упражнение на расслабление в положении сидя, ноги вперед. Скручивание в положении лежа на спине. И.П. лежа на спине поднять ногу, согнутую в колене, покачать ею в воздухе, расслабить мышцы, уронить ногу. И.П. на животе согнуть ногу в колене, попытаться достать пяткой до ягодицы. И.П. сидя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, откинув туловище и запрокинув голову назад. Расслабить мышцы, опустить голову и уронить туловище на колени.

7. Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем

7.1. Комплекс развивающих упражнений с мешочками на голове «Ходим в шляпах»

7.2. Комплекс с мячом футболом «Самолеты», «Балерина»

7.3. Комплекс без предмета игра «Тише едешь, дальше будешь»

7.4. Комплекс с гимнастической палкой

7.5. Велотренажеры

7.6. Комплекс «Веселая ходьба»

7.7. Перетягивание каната

7.8. Комплекс упражнений на шведской стенке, гимнастической скамье

8. Подвижные игры. Игры средней и малой подвижности.

8.1. Игра «Донеси предмет», «Раки» (переползание через обруч),

8.2. «Сохрани осанку», «Гуси-лебеди».

Группа учащихся с плоскостопием

П/№	Темы занятий	Количество часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические	2

	основы знаний)	
2	Статические дыхательные упражнения	1
3	Динамические дыхательные упражнения	2
4	Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц стоп	12
5	Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию мышц и костей стоп	5
6	Упражнения на расслабление, вытяжение	2
7	Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем	8
8	Подвижные игры	2
	Итого	34

1. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (теоретические основы знаний)

1.1. Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Правила личной гигиены. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами.

1.2. Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам.

2. Статические дыхательные упражнения.

2.1. Упражнения, не сочетаемые с движениями конечностей и туловища, и упражнения с дозированным сопротивлением. Дыхание с мешочком либо игрушкой на животе. Комплекс «Послушаем свое дыхание» (дышите тихо, спокойно, ровно). Комплекс «Воздушный шар» (дышите животом, нижнее дыхание) «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее реберное дыхание) «Воздушный шар поднимается вверх». Для воспитания внеречевого дыхания-быстрый вдох и плавный равномерный выдох

-сдуть с рук снежинку

-задуть в ворота ватные шарики

-сдуть ватку

-погреть ладошки

-сдуть лист с ладони

3. Динамические дыхательные упражнения

3.1. Комплекс «Ветер на планете» (планета Нам -Сат, вдох -выдох). «Насос». «Топор»

3.2. Комплекс «Веселые животные» (на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. «Ворона», «Гуси». Упражнение «Трубач».

4. Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц стоп

4.1. Упражнения лежа «Тянем носочки», «Тянем вперед и вниз», «Гладим ножки»

4.2. Упражнения сидя на коврик

- поочередно поднимать пальцы чередуя обе ноги
- правой рукой взяться за пальцы правой ноги (левой левую)
- сведение и разведение пяток.

4.3. Комплекс сидя на стульчике(скамье)

- сгибание и разгибание пальцев поочередно
- стопами нарисовать круг
- «Перекаты»
- катание теннисного мячика ножками.

4.4. И.П. стоя

- хождение по коврику поочередно на носках и пятках
- на обеих сторонах стопы
- «Перекаты»
- прыжки по коврику.

4.5. Действия на ровном покрытии

- перекаты стопой гимнастической палки вперед и назад.
- приседания с палкой, пятки прижаты к полу.

4.6. Ходьба.

- на носках
- на пятках
- руки за голову
- внешней и внутренней стороне стопы

4.7. Ходьба за направляющим по ориентирам.

4.8. Ходьба за направляющим с соблюдением ритма.

5. Корректирующие упражнения, предупреждающие деформацию мышц и костей стоп

5.1. Освоение главных исходных положений: «Поза внимательного ученика»
Положение на спине, руки вдоль тела ладонями к полу.

5.2. «Гусеничка», «Сборщик»

5.3. «Разбойник». «Маляр»

5.4. «Маляр», «Художник»

5.5. «Хождение на пятках», «Серп».

6. Упражнения на расслабление, вытяжение.

6.1. Упражнения для мелких суставов. И.П. сидя . Зафиксировать стопу, подтянув ее к себе. Каждым пальцем выполнять вращательные движения по 7 раз. «Гребцы».

6.2. Внутренней стороной подошвы левой ноги погладить правую голень.
«Пальчики сжались».

7. Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем

7.1. Ходьба по ребристой доске

7.2. Комплекс с малым и средним мячом

7.3. Пролезание в «ворота»

7.4. Лазанье на гимнастической стенке

7.5. Ходьба по коврику «Морские ракушки».

7.6. Ходьба по гимнастической скамье

7.7. Ходьба по выпуклой доске.

7.8. «Собери платочки». Собери предметы.

8. Подвижные игры

8.1. Игра «Донеси предмет». С ползанием и пролезанием.

8.2. Игра «Попади в ворота».

Цель программы — создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности;
- развитие общефизических способностей детей 7-8 лет;

В основе реализации программы лежит системно — деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.

- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

Программа внеурочной деятельности по курсу «общая физическая и оздоровительная подготовка в начальной школе» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Место программы в учебном плане: программа реализуется в количестве 35 часов в год, 1 час в неделю для учащихся параллели 1-2-х классов во внеурочное время.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- а. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- б. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост,

масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Название блоков тем	Кол-во часов	Формы организации и виды деятельности
1.	Вводное занятие.	1 час	<i>Беседа:</i> правила поведения в школе, безопасность на дороге; Составление безопасного

			маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио. <i>Восприятие, запоминание.</i>
2.	Уроки здоровья	3 часа	<i>Презентация:</i> «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; <i>Лекционно-практическое занятие:</i> «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; <i>Мультимедиа лекция:</i> «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, гигиена одежды, закаливание организма, пагубные - вредные привычки. <i>Просмотр фильмов и демонстраций учителя.</i>
3.	Упражнения на фитболе	5 часов	<i>Теоретический час:</i> «История возникновения и развития оздоровительной гимнастики, техника безопасности». <i>Практическая подготовка:</i> Упражнения на фитболе . Перекаты на фитболе. Подъем фитбола. Повороты с фитболом. Равновесие на фитболе. <i>Решение познавательных задач (проблем).</i>
4.	Ритмическая гимнастика	6 часов	<i>Теоретический час:</i> «Что такое ритмика». <i>Практические занятия:</i> Организующие команды и приемы. Акробатические

			упражнения. Акробатические комбинации. Стрейчинг. Релаксация. <i>Решение познавательных задач (проблем).</i>
5.	Упражнения элементами йоги	с 10 часов	<i>Теоретический час:</i> «История возникновения и развития йоги». <i>Практические занятия:</i> Гибкость во время занятий. Точность выполнения задания. Правильное дыхание. Силовая подготовка. Выносливость как путь к победе. <i>Решение познавательных задач (проблем).</i>
6.	Упражнения предметами и без предметов.	с 10 часов	<i>Теоретический час:</i> «История возникновения и развития лечебной гимнастики». <i>Практические занятия:</i> <i>Упражнения с мешочками.</i> Упражнения с гимнастическими палками Упражнения босиком. Упражнения с кубиками. Упражнения с платками. <i>Решение познавательных задач (проблем).</i>
7.	Итого	34 часов	

Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый — информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровые сберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет

подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**2. Тематическое планирование с определением основных видов
внеурочной деятельности обучающихся**

№ П/п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностны е результаты
1	Вводное занятие	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Р.: применять подбор информации для составления портфолио. П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Формироват ь адекватную самооценку собственн о здоровья
2	Разучить комплекс упражнений №1 на фитболе	Как правильно составлять режим дня и питание	Р.: применять подбор информации для составления портфолио. П.: определять назначение физкультурно — оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Формироват ь адекватную самооценку здоровья
3	Закрепить	Как научиться	Р.: применять подбор	Формироват

	комплекс упражнений №1 на фитболе	обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика, формирование портфолио.	информации для составления портфолио. П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Б адекватную самооценку здоровья
4	Совершенствовать комплекс упражнений №1 на фитболе	Как использовать передвижение в организации активного отдыха	Р.: применять правила подбора одежды . П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия в спорт зале.
5	Разучить комплекс упражнений с элементами йоги	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	Р.: использовать Коврики для осуществления задачи П.: применять гибкость для развития физических качеств. К.: взаимодействовать	Оказывать правильный уход за одеждой.

			со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений.	
6	Закрепить комплекс упражнений с элементами йоги	Как правильно использовать заданные действия .	Р.: использовать спокойную музыку в организации отдыха П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на занятиях.	Осваивать технику выполнения упражнений самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
7	Совершенствовать комплекс упражнений с элементами йоги	Как правильно использовать заданные действия.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий оздоровительной гимнастики П.: давать оценку своим возможностям. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
8	Разучить комплекс упражнений №2 на фитболе	Как правильно осмыслить и принять Цели предстоящей	Р.: применять подбор информации для составления портфолио. П.: определить	Формировать адекватную самооценку здоровья.

		деятельности и постановке учебных задач.	назначение физкультурно-оздоровительных занятий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	
9	Разучить комплекс упражнений №2 на фитболе	. Как правильно подготовить организм к нагрузкам.	Р.применять индивидуальный подбор нагрузки. П.: моделировать способы передвижения тела. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения выполнения упражнения.	Использовать вариации разминки.
10	Закрепить комплекс упражнений №2 на фитболе	Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Р.:применять индивидуальный подбор нагрузки П.: моделировать способы передвижения тела. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения выполнения упражнения.	Использовать вариации разминки.
11	Совершенствовать комплекс	Как правильно вести себя на	Р.: применять правила подбора	Внутренняя позиция

	упражнений №2 на фитболе	занятии по оздоровительной гимнастике. Одежда, обувь ребенка.	одежды для занятий по оздоровительной гимнастике. П.: давать оценку своим возможностям. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	школьника на основе положительного отношения к школе.
12	Разучить комплекс упражнений с мешочками	Как правильно вести себя на занятии по оздоровительной гимнастике.	Р.: применять правила выполнения упражнений. П.: давать оценку своим возможностям. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
13	Закрепить комплекс упражнений с мешочками	Как правильно вести себя на занятии по оздоровительной гимнастике.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по оздоровительной гимнастике П.: давать оценку своим возможностям. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
14	Совершенствовать комплекс упражнений с мешочками	Как правильно вести себя на занятии по оздоровительной гимнастике.	Р.: применять правила выполнения заданных упражнений П.: давать оценку выполненным	Внутренняя позиция школьника на основе положительного

			<p>действиям. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	<p>отношения к школе.</p>
15	<p>Разучить комплекс упражнений без предметов.</p>	<p>Как правильно вести себя на занятии по оздоровительной гимнастике.</p>	<p>Р.: применять правила выполнения заданных упражнений. П.: давать оценку выполненным действиям. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
16	<p>Разучить комплекс упражнений на полу.</p>	<p>Как правильно вести себя на занятиях по оздоровительной гимнастике.</p>	<p>Р.: применять правила выполнения заданных упражнений. П.: давать оценку выполненным действиям. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>

17	Закрепить комплекс упражнений на полу.	Как правильно вести себя на занятиях по оздоровительной гимнастике.	<p>Р.: применять правила выполнения заданных упражнений.</p> <p>П.: давать оценку выполненным действиям.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
18	Основы знаний об оздоровительной гимнастике. Элементарное представление о своем организме. Вредные привычки.	Как правильно держать осанку. Как выполнять упражнения.	<p>Р.: включать упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

19	Разучить комплекс упражнений №1 на фитболе	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать упражнения, комбинации.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинаций.</p>	Оказывать правила ухода за инвентарем.
----	--	--	--	--

20	Закрепить комплекс упражнений №1 на фитболе.	Как правильно использовать технические действия в упражнениях на фитболе.	Р уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинаций.	Осваивать технику акробатических элементов.
21	Совершенствовать комплекс упражнений №1 на фитболе.	Как правильно выполнять ритмические действия на фитболе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий оздоровительной гимнастики. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
22	Разучить комплекс упражнений с элементами йоги.	Как правильно составить комплекс элементов йоги.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинаций.	Организовывать совместные занятия оздоровительной гимнастики.
23	Закрепить комплекс упражнений с	Как правильно составить комплекс	Р.: применять правила подбора одежды для занятий	Формировать адекватную самооценку

	элементами йоги.	элементов йоги.	оздоровительной гимнастики. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	здоровья занимающихся
24	Совершенство вать комплекс упражнений с элементами йоги.	Как составить комплекс элементов йоги.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения комбинаций.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
25	Изучение комплекса с гимнастически ми палками.	Как составить комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по оздоровительной гимнастике. П.: моделировать технику действий . К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику выполняемых заданий .
26	Комплекс упражнений с фитболами.	Как составить комплекс упражнения на фитболе.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: давать	Осваивать технику действий и приемов самостоятельн

			самооценку своим действиям. К.: соблюдать правила безопасности.	о.
27	Комплекс упражнений при плоскостопии	Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения заданных действий	Р.: использовать игру в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Организовывать совместные занятия со сверстниками.
28	Разучить комплекс упражнений №2 на фитболе	Как демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения упражнений.
29	Закрепить комплекс упражнений №2 на	Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы	Уметь регулировать нагрузку, следить за

	фитболе.	постановке учебной задачи	занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.	ЧСС самостоятельно
30	Совершенствовать комплекс упражнений №2 на фитболе.	Как выполнить коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика	Р.: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
31	Разучить комплекс упражнений с мешочками.	Как правильно совершенствовать упражнения с мешочками.	Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику действий варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику действий самостоятельно.
32	Закрепить комплекс упражнений с мешочками.	. Как правильно совершенствовать упражнения с мешочками.	Р.: использовать игру в организации активного отдыха. П.: моделировать	Организовывать совместные занятия со сверстниками.

			<p>технику игровых действий .</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	
33	Совершенствовать комплекс упражнений с мешочками.	Как правильно выполнить упражнения с мешочком.	<p>Р.: выполнять правильно упражнения.</p> <p>П.: моделировать технику действий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.</p>	Организовывать совместные занятия со сверстниками.
34	Разучить комплекс упражнений без предметов.	Как правильно выполнить заданные упражнения.	<p>Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику действий .</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Осваивать технику игровых действий самостоятельно.

Ожидаемые результаты

В результате занятий по «Оздоровительной гимнастике» происходит укрепление здоровья занимающихся, формирование умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это наблюдается за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр.

В информационно –коммуникативной деятельности это умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.

В рефлексивной деятельности это самостоятельная организация занятий, владение навыками контроля и оценки своей деятельности, соблюдения

норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни, владение умениями совместной деятельности.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Эффективность занятий достигается правильным выбором методических приемов:

- словесный метод (объяснение);
- наглядный (показ учителя);
- идеомоторный метод (проговаривание);
- игровой метод.

При подборе приемов и методов практических занятий учитывается то, что они должны быть интересными и увлекательными. Для этой цели планируются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения с разными предметами (гимнастическая палка, фитболы, гантели, обручи, деревянные кубики, платочки, мешочки с крупами). Упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями и с группой здоровья ребенка.

Дидактические принципы организации учебно-воспитательного процесса:

- Принцип всесторонности основывается на физиологических положениях о взаимосвязи и взаимообусловленности функции и физических качеств и предусматривает гармоничное развитие организма.
- Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении их здоровья, а также повышения умственной работоспособности.
- Принцип постепенности предусматривает последовательное, но неуклонное увеличение сложности упражнений, переход от менее к более трудным.
- Принцип повторности основывается на физиологических данных о значении повторных воздействий для образования двигательного стереотипа навыка.
- Принцип индивидуализации предусматривает использование средств физической культуры, соответствующих возрастному-половому и функционально-психологическим особенностям школьников и доступных им.

Техническое оснащение занятий:

- Фитболы – 15 шт.
- Гимнастические палки – 15шт.
- Массажные мячи – 5 шт.
- Малые мячи – 10 шт.
- Деревянные кубики – 15 шт.
- Гантели – 5 шт.
- Обручи – 15 шт.

Список литературы

1. Для педагога:

- Белорусова В.В. Воспитание в спорте,-М.,1974.
- Л.И. Латохина Хатха-йога для детей – М.,1993.
- О.В Козырева Лечебная физкультура- М., 2001.
- Н.А. Гукасова Мишцы туловища – м., 1996.

- Уваров В. Смелые и ловкие.- М.,1972
- Швалева Т.А. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка- Абакан 2005
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Силовая подготовка детей школьного возраста-М.,2002.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	06.09.2022	30.05.2023	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа	Май
2	2 и т.д.			34	68	68	1 раз	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

П/№	Наименование	Количество
1	Шведская стенка	2
2	Канат	1
3	Ребристая доска	1
4	Селиконовые мячи	15
5	Скакалки	10
6	Гимнастические палки	5
7	Коврик «морские камушки»	1
8	Гимнастические маты	2
9	Фитболы	5

Используемая литература:

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа, учебно-методическое пособие для преподавателей под общей редакцией С.П. Евсеева, Санкт-Петербург 2003 г.
2. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова. Москва «Медицина» 1987 г.
3. Потапчук А.А., Клочкова Е.В., Щедрина Т.Г. Физкультурно – оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей, Санкт- Петербург 2004 г.
4. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.
5. Яшин Э. Эффект качелей, ФМС № 7, 1989 г.
6. П.И. Готовцев. Лечебная физкультура и массаж. Москва «Медицина» 1987 г.

5.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, муниципального уровней.

7.2. Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

8.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом;

здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по

гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;

игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);

групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»**
662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6
Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МОБУ «СОШ № 12»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ № 12»

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МОБУ «СОШ № 12»
№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лечебная физкультура»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовая
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
инструктор по физической культуре
**Солодовникова Наталья
Владимировна**

Минусинск
2022 г.

1. Особенности организации образовательного процесса

Группы сформированы из учащихся одного возраста, состав групп постоянный. Наполняемость группы 15 - 20 человек.

2. Задачи

Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план

КОПИРУЕМ ИЗ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ

4. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;

- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;

- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

Предметные результаты:

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;

- учащиеся владеют тактико-техническими приемам баскетбола;

- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6

Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2022 г.)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МОБУ «СОШ № 12»

№ 01-27-347 от 06.09.2023 г.

**Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовая

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:

инструктор по физической культуре

Солодовникова Наталья Владимировна

Минусинск

2023

1. Особенности организации образовательного процесса

Группы сформированы из учащихся одного возраста, состав групп постоянный. Наполняемость группы 15 - 20 человек.

2. Задачи

Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническими приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

3. Содержание программы

№ п/п	содержание	Кол-во часов	Учебно-наглядное пособие, оборудование	Тематический словарь
I четверть 16 ч.				
1.	Основы знаний об оздоровительной гимнастике. Элементарное представление о своем организме. Вредные и полезные привычки.	1	Карточки, с правильными позами стоя, сидя, лежа, рисунки.	Следить за осанкой, дышать правильно, дыхание не задерживать.
2.	Разучить комплекс упражнений №1 на фитболе	1	Фитболы, карточки	Исходное положение лежа, исходное положение стоя, сидя

3.	Закрепить комплекс упражнений №1 на фитболе	1	Карточки, фитболы.	Держать спину прямо, следить за постановкой ног.
4.	Совершенствовать комплекс упражнений №1 на фитболе	1	Карточки, фитболы.	Я выполнил(а) упражнения на фитболе.
5.	Разучить комплекс упражнений с элементами йоги	1	Карточки, коврики.	Йога, растяжка, поза, поза «рябинка», «березка».
6.	Закрепить комплекс упражнений с элементами йоги	1	Карточки, коврики	Следить за дыханием, выполнять правильно.
7.	Совершенствовать комплекс упражнений с элементами йоги	1	Карточки, коврики	Мы выполнили....
8.	Разучить комплекс упражнений №2 на фитболе.	1	Фитболы, наглядный материал (карточки)	Дыхание не задерживаем, дышим правильно.
II четверть 18ч.				
9.	Разучить комплекс упражнений №2 на фитболе.	1	Фитболы, наглядный материал (карточки)	Я буду выполнять упражнения на фитболе лежа на спине и на животе.
10.	Закрепить комплекс упражнений №2 на фитболе	1	Фитболы, наглядный материал (карточки)	Мы выполнили упражнения лежа.....
11.	Совершенствовать комплекс упражнений №2 на фитболе	1	Фитболы, наглядный материал (карточки)	В начале я выполнил(а)....., затем выполнил(а).....
12.	Разучить комплекс упражнений с мешочками	1	Мешочки с песком, карточки, коврики.	Мы будем выполнять упражнения с мешочком.
13.	Закрепить комплекс упражнений с мешочками	1	Мешочки с песком, карточки, коврики.	Я выполнил(а) упражнения с..... Он выполнил(а) упражнения с мешочком.
14.	Совершенствовать	1	Мешочки с	Мы выполнили

	комплекс упражнений с мешочками		песком, карточки, коврики.	упражнения с мешочком.
15	Разучить комплекс упражнений без предметов	1	Коврики, карточки.	Будем укреплять мышцы живота и спины
16	Разучить комплекс упражнения на полу	1	Коврики,карточки	Будем выполнять «Ежик» и т.д.
17	Закрепить комплекс упражнений на полу	1	Коврики,карточки	Что мы выполняли?

III четверть 20 ч.				
18.	Основы знаний об оздоровительной гимнастике. Элементарное представление о своем организме. Вредные и полезные привычки.	1	Карточки, слайды, с правильными позами стоя, сидя, лежа, рисунки.	Нарушение осанки, правильная осанка, Внутренние органы, позвоночник
19.	Разучить комплекс упражнений №1 на фитболе	1	Фитболы, карточки	Исходное положение лежа, исходное положение стоя, сидя
20.	Закрепить комплекс упражнений №1 на фитболе	1	Карточки, фитболы.	Я выполняю упражнения на фитболе. Мы выполнили упражнения с фитболом
21.	Совершенствовать комплекс упражнений №1 на фитболе	1	Карточки, фитболы.	Я выполнил(а) упражнения на фитболе.
22.	Разучить комплекс упражнений с элементами йоги	1	Карточки, коврики.	Йога, растяжка, поза, поза «ребенка», «березка».
23.	Закрепить комплекс упражнений с элементами йоги	1	Карточки, коврики	Я буду выполнять позу..... Мы выполнили....
24.	Совершенствовать	1	Карточки,	Я выполнил (а)

	комплекс упражнений с элементами йоги		коврики	позу..... Мы выполнили....
25.	Изучение комплекса с гимнастическими палками	1	Гимнастические палки	Мы выполняли...
26.	Комплекс упражнений с фитболами	1	фитболы	Мы будем выполнять...
27.	Комплекс упражнений при плоскостопии	1	Деревянные кубики	Что мы сегодня делали
IV четверть 18 ч.				
28.	Разучить комплекс упражнений №2 на фитболе.	1	Фитболы, наглядный материал (карточки)	Я буду выполнять упражнения на фитболе лежа на спине и на животе.
29.	Закрепить комплекс упражнений №2 на фитболе	1	Фитболы, наглядный материал (карточки)	Мы выполнили упражнения лежа.....
30.	Совершенствовать комплекс упражнений №2 на фитболе	1	Фитболы, наглядный материал (карточки)	В начале я выполнил(а)....., затем выполнил(а).....
31.	Разучить комплекс упражнений с мешочками	1	Мешочки с песком, карточки, коврики.	Мы будем выполнять упражнения с мешочком.
32.	Закрепить комплекс упражнений с мешочками	1	Мешочки с песком, карточки, коврики.	Я выполнил(а) упражнения с..... Он выполнил(а) упражнения с мешочком.
33.	Совершенствовать комплекс упражнений с мешочками	1	Мешочки с песком, карточки, коврики.	Мы выполнили упражнения с мешочком.
34.	Разучить комплекс упражнений без предметов	1	Коврики, карточки.	Будем укреплять мышцы живота и спины

5. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

Предметные результаты:

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемам баскетбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.