

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №4»

Рассмотрена и согласована
ШМО классных руководителей
Протокол № 1
от «28 » августа 2023 г

«Утверждаю»:
Директор МКОУ «ЦО № 4»
_____ Т.Н. Бирюкова
Приказ № 84-ОД от «31 » августа 2023 г.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «28 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии.

Класс: 7

Составитель: Мальцева С.В.
Новичков В.К.

Квалификационная категория: - первая

Учебный год: 2023-2024

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом следующих документов:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. № 568 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”
4. Региональной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура» (базовый уровень) для 5-9 классов образовательных организаций
5. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «ЦЦ№4» по ФГОС 2021 с изменениями ,приказ №84 – ОД от 31.08.2023г
6. УМК по «Корригирующей гимнастике» под редакцией Матвеева А.П. 2011г

Актуальность программы заключается в том что, в настоящее время каждый второй ребенок имеет дефект осанки. Дефект возникает, прежде всего, вследствие ослабленного мышечного корсета, при неправильных позах за столом, во время ходьбы, при привычке стоять с опорой на одну и ту же ногу, делать все одной и той же рукой, спать на одном боку мягкой постели. Так же нарушение может наблюдаться из-за ошибок родителей, когда они водят ребенка за одну и ту же руку, носят ребенка на одной и той же руке.

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост

Уровень сложности программы стартовый.

Адресат программы: учащиеся 13-13 лет (7класс)

Количество часов в неделю –1 часа

Количество часов в год - 34

Продолжительность занятия – 1 час

Формы и методы проведения:

- беседы,инструктажи

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются обучающиеся, прошедшие базовый курс обучения; а так же обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Основная цель программы- укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по корригирующей гимнастике для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз) предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной задач.

Задачи программы:

Оздоровительная: содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Образовательная:

- обучить основам корригирующей гимнастики;
- совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;
- обучить видам дыхательных упражнений;
- увеличить жизненную ёмкость лёгких;
- освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности; - формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная:

формировать физические и морально-волевые качества личности.

Коррекционная: -укрепить мышечный корсет;

- увеличить силовую выносливость мышц -замедлить процесс прогрессирования заболевания;
- стабилизировать искривления позвоночника;
- исправить недостатки физического развития по средством коррекционных и специальных упражнения.

Валеолого-психологическая

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- создать благоприятные условия для оздоровления организма
- развить волевые качества;
- создать благоприятный психо- эмоциональный фон для лечения заболевания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 класс

Теоретические знания

Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятия, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий. Гигиена питания; гигиена дыхания; гигиена кожи; гигиена труда; гигиена сна. Как устроен позвоночник; азбука движений позвоночника; великая роль мышц и связок в

благополучии позвоночника; тест на длину связок. Как следует поднимать и переносить тяжести; как следует сидеть; как следует стоять; Как следует вставать со стула; как сидеть за обеденным или рабочим столом; как следует лежать; как следует вставать с постели. Виды плоскостопия; тест на плоскостопие; вред от плоскостопия; причины плоскостопия; приемы исправления нарушений.

Практические знания

1. Общеразвивающие упражнения(7ч)

Упражнения с предметами. Движение рук вперед, в стороны, вверх; движение ног вперед, в стороны, назад; наклоны туловища вперед, вправо, влево, повороты головы; сочетания движений рук и ног (например: руку вверх, прямую ногу назад на носок); тыльное и подошвенное сгибание стоп в положение лежа и сидя; лежа на спине поднимание согнутых и прямых ног; движение ногами вверх, вниз.

2. Специальные (корректирующие) упражнения(11ч)

Упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, фито мячи, гантели и др.) для создания естественного мышечного корсета; упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лежа, сидя, стоя); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание); упражнения в равновесии на полу и скамейке; тренировка основных исходных положений; упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом); упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

3. Упражнения на восстановление(3ч)

Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц.

4. Дыхательная гимнастика(3ч)

Динамические дыхательные упражнения; принцип динамических дыхательных упражнений.

5. Самомассаж стоп(3ч)

Техника выполнения самомассажа стоп.

6. Лечебные игры(3ч)

Игры на развитие координации, равновесия, укрепления мышечного «корсета» позвоночника, укрепление свода стопы: «Тир», «Коршун и наседки», «Лягушонок», «Юный художник», «Канатоходец Тибу».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей, воспитание сознательного отношения к занятиям и повышения учебной мотивации, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности, формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений,

выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- предметные: - иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений; уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений; чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№	Содержание занятий	Кол-во часов
• Теоретический материал		
1.	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики	1
2.	Образ жизни как фактор здоровья	1
3.	Строение позвоночника, поведение здорового позвоночника	1
4.	Плоскостопие	1
Всего теории		4
• Практический материал		
1.	Общеразвивающие упражнения	7
2.	Специальные (корригирующие) упражнения	11
3.	Упражнения на восстановление	3
4.	Дыхательная гимнастика	3
<i>Физические упражнения прикладного характера</i>		
5.	Самомассаж стоп	3
6.	Лечебные игры и игровые упражнения	3
Всего		34