

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**обусловлена неуклонным ростом числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращением двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физическо­го здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. К большому сожалению, на сегодняшний день, достаточно высок процент детей школьного возраста, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги и, нередко, медики недооценивают их. Однако, на фоне этого, как многим кажется, "безобидного дефекта" развиваются такие серьёзные заболевания как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны "отравить" всю дальнейшую жизнь. Наличие нарушения осанки, сколиоза у школьников нередко отражается и на их успеваемости. Такие дети быстрее утомляются, устают от статического напряжения мышц во время уроков, а, следовательно, чаще отвлекаются, что приводит к невнимательности, ухудшению памяти, плохому усвоению материала и как результат – неуспеваемости. Таким детям постоянно делают замечания на уроке, указывая на неусидчивость и нарушение дисциплины. Очень часто нарушение осанки сочетается с нарушением зрения. В целях лечения и профилактики нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия – важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, и преподавателей, и медиков. Всем известна истина "Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания ". Поэтому, необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались в достаточном объёме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались. Heт лекарственных препаратов для лечения нарушения осанки, сколиозов, плоскостопия, только физическая культура во всех её формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а, следовательно, сохранить или воспитать правильную осанку и здоровье на долгие годы.

В условиях дополнительного образования этому способствуют уроки корригирующей гимнастики, которые проводят для детей с нарушениями осанки, сколиозами, плоскостопием.

Под ***осанкой*** понимается привычная поза, свойственная в непринужденном состоянии. Правильная осанка характеризуется не только гармонией пропорций, но и физической выносливостью ребенка. Начинается оно с первого года жизни, т.к. осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста ребенка постепенно включаются новые средства физического воспитания. К семи годам у здорового ребенка позвоночник приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Методически правильно проводимые ходьба, бег, лазание и т.д. вырабатывают привычку сохранять правильную осанку, укрепляют мышцы плечевого пояса, спины, живота. Наряду с выполнением этих требований в физические занятия включаются обязательно специальные упражнения корригирующего характера. Их включают и в утреннюю гимнастику, в спортивные игры.

Спортивные игры и различные виды спорта (коньки, лыжи, теннис, плавание, волейбол, баскетбол) используются детьми среднего и старшего возраста. Занятия спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему, которая при этом укрепляется, становится выносливой. Однако спортивная нагрузка не должна превышать возможностей организма: чередование ее с отдыхом необходимо.

Воспитание правильной активной осанки зависит и от организации рабочего места, т.к. обеспечивает относительный покой, расслабление и отдых многих мышечных групп. Отсюда такие строгие требования к подбору мебели (столов, стульев, парт), ее расстановка по отношению к светонесущей оконной стене.

Очень большое значение придается правильной организации режима дня ребёнка, его двигательной активности.

 Именно, своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы с детьми.

**Направленность программы:**физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый

**Отличительные особенности.**Отличительные особенности  данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что в ней учитываются обязательные условия: последовательность, систематичность, постепенность повышения нагрузки, использование не только средств общей физической подготовки (по показаниям), но и средств лечебной физкультуры, индивидуальный подход, тщательный педагогический контроль.

**Адресат программы** Программа рассчитана на детей, отнесенных по заключению врача к специальной медицинской группе (сколиоз, искривление позвоночника, плоскостопие, лишняя масса тела, нарушение зрения) и с рекомендацией заниматься оздоровительной физкультурой.

В группы принимаются учащиеся 7 – 16 лет, имеющие медицинские показания заниматься в группе адаптивной физкультуры.

Особенности организации образовательного процесса:

-  набор детей осуществляется согласно заявлению родителей. Группы формируются в начале учебного года, согласно санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп;

- занятия в группе проводятся 1 раз в неделю по 45 минут;

- рекомендуемый количественный состав: не более 10 – 12 человек для индивидуальных занятий;

- программа рассчитана на 34 часа. Срок реализации программы – 1 год.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**– формирование двигательной активности, здорового образа жизни посредством адаптивной физкультуры.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. прививать жизненно важные гигиенические навыки;

2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

**Развивающие:**

1. развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Обучающие:**

1. ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

2. формировать правильную осанку;

3. изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

**Оздоровительные**:

1. улучшать функциональное состояние организма;

2. повышать физическую и умственную работоспособность;

3. способствовать снижению заболеваемости.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Форма контроля** |
|  | **Основы знаний** | **4** |  |  |  |
| **1.1** | Здоровье и физическое развитие человека. Оценка собственного здоровья | 2 | 0,5 | 1,5 | тест  |
| **1.2** | Самомассаж. Закаливание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья | 2 | 0,5 | 1,5 | тест |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | **10** |  |  |  |
| **2.1** | Игры: – подвижные - спортивные - настольные | 2 | 0,5 | 1,5 | зачёт |
| **2.2** | Упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом | 1 | - | 1 | наблюдение |
| **2.3** | Упражнения на гимнастической стенке | 2 | 0,5 | 1,5 | наблюдение |
| **2.4** | Упражнения с обручем | 1 | - | 1 | наблюдение |
| **2.5** | Упражнения со скакалкой | 1 | - | 1 | наблюдение |
| **2.6** | Общеразвивающие упражнения - дыхательная гимнастика - упражнения на расслабление - гимнастика для глаз | 3 | 0,5 | 2,5 | наблюдение |
| **3** | **Специальная****физическая подготовка** | **20** |  |  |  |
| **3.1** | Формирование правильной осанки | 1 | - | 1 | наблюдение |
| **3.2** | Комплекс упражнений для мышечного корсета спины | 5 | 0,5 | 4,5 | наблюдение |
| **3.3** | Растяжение и развитие подвижности позвоночника | 4 | 0,5 | 3,5 | наблюдение |
| **3.4** | Повышение тонуса и укрепление мышц голени | 4 | 0,5 | 3,5 | наблюдение |
| **3.5** | Комплексы упражнений в различных исходных положениях | 1 | - | 1 | наблюдение |
| **3.6** | Упражнения с применением предметов | 3 | 0,5 | 2,5 | зачёт |
| **4** | Тестирование (педагогический контроль) | 2 | - | 2 | тест |
|  | **Итого** | **34** | **4,5** | **29,5** |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Раздел: Основы знаний**

**1.1 Тема:** Здоровье и физическое развитие человека. Оценка собственного здоровья.

*Теория:* Измерение параметров собственного тела.

*Практика:* Антропометрические данные. Контроль изменений.

**1.2 Тема:**Самомассаж. Закаливание и здоровье. Образ жизни как фактор здоровья.

*Теория:* Закаливание и здоровье. Азы самомассажа.

*Практика:* Самомассаж определённых групп мышц до занятий и после.

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

**2.1 Тема:**Игры:

- подвижные;

- спортивные;

- настольные.

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных, спортивных игр.

*Практика:*Игры с элементами баскетбола, волейбола.Шашки, лапта.

**2.2 Тема:** Упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом.

*Теория:* Техника безопасности при метании мяча.

*Практика:* Освоение предметных действий с мячом.

**2.3 Тема:** Упражнения на гимнастической стенке.

*Теория:* Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке.

*Практика:* Упражнения на гимнастической стенке.

**2.4 Тема:**Упражнения с обручем.

*Теория:* Определение хвата. Нижний хват, верхний, боковой.

*Практика:* Упражнения с обручем.

**2.5 Тема:**Упражнения со скакалкой.

*Теория:* Техника безопасности при занятиях со скакалкой.

*Практика:* Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.

**2.6 Тема:**Общеразвивающие упражнения:

- дыхательная гимнастика;

- упражнения на расслабление;

- гимнастика для глаз.

*Теория:* Значение дыхательной гимнастики. Учимся правильно дышать.

*Практика:* Упражнения для аккомодации глаз. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения на расслабление.

**3. Раздел: Специальнаяфизическая подготовка**

**3.1 Тема:**Формирование правильной осанки.

*Теория:* Что такое правильная осанка. Значение правильной осанки в жизни человека.

*Практика:* Упражнения для укрепления мышц позвоночного столба.

**3.2 Тема:**Комплекс упражнений для мышечного корсета спины.

*Теория:* Знакомство со скелетом человека.

*Практика:* Комплекс упражнений для мышечного корсета спины.

**3.3 Тема:**Растяжение мышц позвоночника. Развитие подвижности позвоночника.

*Теория:* Значение необходимости растяжения позвоночника.

*Практика:* Упражнения на растяжку и подвижность позвоночника.

**3.4 Тема:**Повышение тонуса и укрепление мышц голени.

*Теория:* Строение ноги. Определение частей тела.

*Практика:* Упражнения для укрепления мышц голени и стопы.

**3.5 Тема:**Комплексы упражнений в различных исходных положениях.

*Теория:* Разновидности исходных положений.

*Практика:* Упражнения из различных исходных положений.

**3.6 Тема:**Упражнения с применением предметов.

*Теория:* Использование спортивных предметов для упражнений.

*Практика:* Упражнения с мячами, упражнения с гимнастическими палками, упражнения со скакалками.

**4. Раздел: Тестирование (педагогический контроль).**

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные** результаты:

***обучающийся будет знать:***

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- правила личной и общественной гигиены;

- правила спортивных и подвижных игр;

- названия различных упражнений и основы правильной техники;

- значение утренней гимнастики.

***уобучающегося будет:***

- понятие осанки, виды, причины нарушения;

- понятие о роли физического воспитания в процессе роста и развития человека;

- понятие «корригирующие упражнения», виды корригирующих упражнений.

**Метапредметные результаты:**

***обучающийся будет знать:***

- как предостеречь себя от вредных привычек;

- как укрепить свои мышцы;

- летние и зимние виды спорта.

***обучающийся приобретёт умения:***

- правильного лазания по гимнастической стенке;

- выполнять комплекс упражнений для утренней гимнастики.

- выполнять различные упражнения с гимнастическими палками, с мячами, с обручами, со скакалками, мелким инвентарем.

**Предметные результаты:**

***обучающийся будет владеть знаниями:***

- оказания первой помощи;

- как избежать болезни;

- о летних и зимних видах спорта.

***обучающийся будет уметь:***

- выполнять упражнения на статистическую выносливость мышц спины;

- выполнять упражнения на силовую выносливость мышц брюшного пресса; - выполнять упражнения на гибкость;

- выполнять упражнения с учетом имеющегося заболевания обучающегося.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

***1. Материально-техническое обеспечение:***

Для реализации данной программы имеется спортивный зал, в котором имеются:

* Гимнастические стенки.
* Волейбольная сетка, волейбольный мяч
* Баскетбольные щиты с кольцами, баскетбольные мячи.
* Набор для лапты.
* Шашки с досками
* Скакалки
* Обручи.
* Мячи.
* Тренажёр для пресса.
* Индивидуальные гимнастические коврики.
* Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:компьютер, мультимедийный проектор, DVD

***2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:***

**аудио, видео-, фото:**

 1.Учебные пособия: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;

1. Сборники упражнений, контрольные задания, тесты.

 3. Наглядный и дидактический материал: таблицы, схемы, фото, картинки по темам программы.

**интернет источники:**

 - https://goo.su/6Jum

 - <https://goo.su/6jUM>

 - http://www.fizkulturavshkole.ru/

**нормативно-правовая база**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей- ка» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

 - Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.01.2007г. № 329-ФЗ;

 - Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

 - Приказа Министерства просвещения Российской федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

 - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН2.4.3648-20;

 - Уставом Муниципального казенного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» с. Новомихайловка» (далее МКОУ СОШ №7)

**Список литературы для педагога**

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организаций игр, секций, досуга. М. 2003г.
2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. М. 2003г.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Способы и формы проверки результатов.**

***Формами проведения контроля*** реализации программы являются:

- педагогическое наблюдение (на каждом занятии);

- выполнение практических заданий педагога (на каждом занятии);

- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимся качества выполнения задания и приобретённых навыков общения(на каждом занятии);

- устный опрос (основы знаний, ОФП,СФП);

- выполнение тестовых заданий (после прохождения каждого раздела);

- зачёт (в конце учебного года).

***Фиксация результатов:***

- информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;

- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

*-*анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;

*-*бланки тестовых заданий по темам программы.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***:

- журнал посещаемости;

- материал анкетирования и тестирования;

- методическая разработка, фото;

- отзыв детей и родителей;

- статья и др.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- фотоотчёт;

- открытое занятие.

**2.3 Методические материалы**

Организация и проведение занятий с обучающимися по адаптированной физкультуре намного сложнее, чем со здоровыми детьми: здесь собираются ребята из разных классов, разного пола и возраста, с различными недугами.

Содержание данной программы построено с учётом **общепедагогических принципов**:

- принцип всестороннего развития личности ребенка, творчества и успеха;

- принцип от простого к сложному;

- принцип индивидуальности, учитывает индивидуальную траекторию развития ребенка;

- принцип гуманизации: обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;

- принцип «не навреди», следить за нагрузкой каждого ребенка и дозировать ее в зависимости от его физических качеств и возможностей

Педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации потенциальных возможностей ребенка.

**Методы обучения:**

 - метод формирования знаний;

 - метод обучения двигательным действиям;

 - метод развития физических способностей;

 - метод воспитания личности;

 - метод организации взаимодействия педагога и занимающихся;

- метод регулирования психического состояния детей

**Приемы обучения:**

**-** прием передачи информации;

- прием показа способов действия;

- познавательные приемы;

- тренировочные приемы;

- игровые приемы;

- вербальные приемы.

Длядостижениярезультатаработытребуетсябольшаявариативность подходовипостоянногособственноготворчества.Вучебнойдеятельности отделения педагогом используются**педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие;

- личностно – ориентированные;

- игровые;

- коммуникативные;

- информационно – коммуникационные.

**Занятие** по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями.

В водной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной темой занятия.

В заключительной части необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения на внимание, успокаивающие нервную систему.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 34 |
| Количество учебных дней | 34 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 06.09.2021- 31.12.2021 |
| 2 полугодие | 08.01.2022- 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 7-16 |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 1 раз в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | 34 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

**(**мероприятия, объём, временные границы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Количество часов | Время проведения | Форма проведения |
| 1. | «Осенний марафон рекордов» | 2 час | Сентябрь 2021 | Соревнования |
| 2. | «Букварь здоровья» | 1 час | Сентябрь | Беседа для начинающих |
| 3. | «Безопасность на дороге» | 1 час | Сентябрь | Беседа |
| 4. | «Малые олимпийские игры» | 1.5 часа | Октябрь | Внутришкольные соревнования |
| 5. | «Полезные и вредные привычки» | - | Сентябрь-декабрь | Конкурс стенгазет |
| 6. | «Папа, мама, я – спортивная семья!» | 1.5 часа | Осенние каникулы | Спортивно-игровая программа |
| 7. | «В здоровом теле здоровый дух!» | 1.5 часа | Январь 2022 | Спортивные состязания |
| 8. | «Блокадный Ленинград…» | 2 часа | Январь | Встреча с детьми войны |
| 9. | «Снежные забавы» | 2 час | Февраль 2022 | Игра-соревнование |
| 10. | Участие в районной игре «Зарница 2022» | 5 часов | Февраль-март | Соревнования |
| 11. | «За здоровьем на велосипеде» | 2 часа | Апрель | Внутришкольный заезд |
| 12. | «Война в каждой семье…» | 1.5 часа | Май | Сочинения детей о ветеранах своей семьи |
| 13. | «Бегай на здоровье!» | 1 час | Май | Соревнования по бегу |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

 1. «Азбука здоровья». Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. Санкт-Петербург. 1994г.

2. Методика физического воспитания учащихся 1-4 кл. Пособие для учителя. Г.И.Погадаев, Г.Ю. Торынова, Р.Я. Шитова, Е.Н. Литвинов. М. Просвещение, 1997г.

3. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе». Методическое пособие. М. 2001г

4. «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авторы составители: О.В. Белоножкина и др. Волгоград. 2006г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей». М. 2002г.

2. Коданев М.И. «Интересная гимнастика». Сыктывкар. 1993г.