

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 208
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрена и принята
на ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
_____ В.А. Прищепова
«26» августа 2015 года
(Протокол № 1)

Согласована
Заместитель директора по УР
_____ Т.А. Антонова
«31» августа 2015 года

Утверждаю
Директор школы
_____ О.В. Борисова
«31» августа 2015 года

**Рабочая программа
внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности
«Корригирующая гимнастика»**

для учащихся 2-б класса
(1 час в неделю)

**Составил учитель
по физической культуре
Весова Н.О.**

2015 год

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса. Плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений. Что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья, к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности

занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения. Повышению мотивации к занятиям способствует выполнение контрольных испытаний.

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая. Позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления программа решает и задачи духовно нравственного воспитания и развития. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе.

Таким образом, **целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) являются:**

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

Программа ориентирована на младших школьников.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппе.

В основу программы были взяты материалы из программы: « Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов)» авторы: П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов – М.: Просвещение, 2011- (Работаем по новым стандартам).

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Организация и содержание занятий корректирующей гимнастикой для младших школьников

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагог стремился к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объёме упражнения для плечевого пояса и рук из *раздела* ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объёме. Также нежелательно выполнять несколько упражнений из данных разделов подряд. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом — другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на приём пищи или воды.

К разделу «Гигиенические и этические нормы»

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная походка, красивые и

выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);

- проводить тренинги на закрепление норм;
- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу «Общая физическая подготовка»

ОФП не только ставит целью повышение уровня физической подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т. д.).

Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

К разделу «Комплексы общеразвивающих упражнений»

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определённой логике:

- элементы плавно переходят от одного к другому;
- элементы сложные и простые чередуются;
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями);
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;
- чувство меры должно быть во всём.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у школьников формируется эстетический вкус.

К разделу «Формирование навыка правильной осанки»

Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру: «Да!» Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- приводить в пример правильную осанку известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу «Упражнении на равновесие»

Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией — умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем выполнять упражнения под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта.

Важно:

- не допускать монотонности;

- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

К разделу «Упражнения на гибкость»

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием ученика, данный раздел работы даёт хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнёрами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягивающего (ассистента) должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнёром. Поэтому к данным упражнениям партнёры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская (и > левых ощущений);
- сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу «Акробатические упражнения»

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путём формирования противоположного состояния — уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т. е. результат обучения.

Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребёнка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учётом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимся. Всё это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу «Дыхательные упражнения»

Важно:

- контролировать состояние учащихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями;
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание — акт единения с природой, а не просто одна из жизненно важных функций.

К разделу «Упражнения на расслабление»

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;

- выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлинённым выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

К разделу «Самоконтроль и психорегуляция»

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса школьников к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием учащихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыхательными.

К разделу «Самомассаж и взаимомассаж»

Требования аналогичны требованиям к разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Учебный план секционных занятий.

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	Часы теоретических занятий	Часы практических занятий
1	Вводное занятие: правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, рассказ о том, что такое корригирующая гимнастика и как она влияет на здоровье школьников.	1	1	
2	Теоретические сведения (основы знаний): Здоровье человека и влияние на него физических нагрузок, Влияние питания на здоровье, Гигиенические и этические нормы.		В процессе занятий	
3	Общая физическая подготовка: упражнения в ходьбе и беге, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища, комплексы общеразвивающих упражнений.	7		7
4	Специальная физическая подготовка: Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно - связочного аппарата и голени. Упражнения на равновесии. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.	17		17
5	Дыхательные упражнения	3		3
6	Упражнения на расслабление	2		2
7	Самоконтроль и психорегуляция Самомассаж и взаимомассаж	1		1
9	Контрольные испытания	3		3
	Всего:	34	1	33

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	№ занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
Правила техники безопасности	1.	Вводное занятие: правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, рассказ о том, что такое корригирующая гимнастика и как она влияет на здоровье школьников.	Знать правила Т.Б.	Текущий	
Общая физическая подготовка	2.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	
	3.	Строевые упр. Различные виды ходьбы. Бег. Игра «Гуси лебеди»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.	Текущий	
	4.	Ходьба. Сочетание ходьбы с дыханием. Бег. Упр. для мышц ног. Прыжки. Игра «Салки».	Правильно сочетать ходьбу и дыхание.	Текущий	
	5.	Ходьба. Бег. Упр. для рук и плечевого пояса. Игра «Вызов номеров».	Чётко выполнять упр. для рук и плечевого пояса с максимальной амплитудой.	Текущий	
	6.	Упр. для мышц туловища у гимнастической стенки. Упр. с малыми мячами. Игра «Совушка»	Уметь правильно ловить мяч.	Текущий	

Контрольные испытания	7.	ОРУ. Бег 30м. Челночный бег 3x10 м. Встречная эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	Текущий	
3. Специальная физическая подготовка: на формирование навыков правильной осанки	8.	Упр. у гимнастической стенки на формирование правильной осанки. Упр. с гимнастическими палками. Эстафеты.	Уметь правильно ставить стопы, принимать правильную позу.	Текущий	
	9.	Упр. с обручами. Упр. в парах. Ходьба с мешочками на голове. Эстафеты с препятствиями.	Уметь правильно обращаться с обручем.	Текущий	
	10.	Упр. у гимнастической стенки. Упр. лёжа на животе. Игра «Совушка».	Уметь проверить правильность осанки.	Текущий	
	11.	Упр. с мячами. Упр. Лёжа на животе. Игра.	Уметь проверить правильность осанки.	Текущий	
на укрепление мышечного корсета	12.	Упр. лёжа на животе для укрепления мышц спины. Упр. с партнёром. Эстафеты.	Уметь работать с партнёром.	Текущий	
	13.	Упр. с набивными мячами 1кг. Метание малого мяча. Игра.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	
	14.	Упр. с набивными мячами. Метание набивного мяча. Игра «Вызов номеров».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч из различных и.п.	Текущий	
	15.	Упр. для мышц брюшного пресса и мышц спины. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять упр. для мышц брюшного пресса и спины.	Текущий	
	16.	Упр. для мышц спины и брюшного пресса. Игра «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять упр. для мышц брюшного пресса и спины.	Текущий	

Контрольные испытания	17.	Прыжок в длину с места, в положении лёжа на спине удержание ног , согнутых под углом 45°.	Уметь правильно выполнять приземление при выполнении прыжка.	Текущий	
Общая физическая подготовка	18.	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди».	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 мин.	Текущий	
	19.	Ходьба на носках, в приседе и полуприседе. Многоскоки. Подтягивание. Игра.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	
Упр. в равновесии	20.	Ходьба по линиям разметки, по перевёрнутой гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь выполнять упр. в равновесии.	Текущий	
	21.	Ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, низкому бревну.	Уметь выполнять упр. в равновесии.	Текущий	
	22.	Ходьба по бревну. Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.	Уметь выполнять упр. в равновесии.	Текущий	
Упр. на гибкость	23.	Выполнение упр. с большой амплитудой. Воспитание гибкости позвоночника. Растягивание.	Уметь правильно выполнять упр. на развитие гибкости.	Текущий	
	24.	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Растягивание у опоры.	Уметь правильно выполнять упр. на развитие гибкости.	Текущий	
Акробатические упр.	25.	Упор присев, группировка, перекаты в группировке.	Уметь правильно принимать упор присев и группировку.	Текущий	

	26.	Перекаты, перекаты в группировке, стойка на лопатках с согнутыми ногами.	Уметь правильно выполнять акробатические элементы.	Текущий	
	27.	Перекаты в группировке, кувырок вперёд. Игра «Волк во рву».			
Дыхательные упр.	28.	Упр. стоя, сидя, в движении. Упр. на согласование движений и дыхания. Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять упр. на дыхание.	Текущий	
	29.	Упр. с задержкой и усилением дыхания. Упр. на развитие носового дыхания. Комплекс дыхательных упр.	Уметь правильно выполнять упр. на дыхание.	Текущий	
	30.	Упр. на развитие различных типов дыхания. Комплекс дыхательных упр.	Уметь выполнять упр. на дыхание.	Текущий	
УПР. на Расслабление	31.	Упр. в различных и.п.(лёжа, сидя, стоя), активные и пассивные. Упр. в напряжении в чередовании с расслаблением.	Уметь расслаблять мышцы после напряжения.	Текущий	
	32.	Активные и пассивные упр. на расслабление. Упр. с партнёром. Эстафеты. Упр. в напряжении в чередовании с расслаблением.	Уметь расслаблять мышцы после напряжения.	Текущий	
Самоконтроль , самомассаж	33.	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте и глубине дыхания. Подвижные игры. Назначение массажа. Приёмы массажа в различных и.п. массируемого. Массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа	Уметь определить своё состояние по двигательной активности.	Текущий	

Контрольные испытания	34.	Прыжки через скакалку, Проба на равновесие. Наклон вперёд из и.п. сидя. В положении лежа на животе удержание туловища разогнутого под углом 45°. Подвижные игры.	Кол-во прыжков за 30 сек.	Текущий	
--------------------------	-----	--	---------------------------	---------	--