

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА ВО ИМЯ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»

Программа рассмотрена на
заседании МО
православных учителей
Протокол № 01
от «26» августа
2016г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

от «27» августа 2016г.

Утверждено
Директор школы
МОУ
Назарова Т.А.
«27 августа 2016г.



Рабочая программа учебного предмета
«Корригирующая гимнастика»
для 5 класса
на 2016-2017 учебный год

Составитель: Шумкова В.В.,
учитель физической культуры

Корректирующая гимнастика

Рабочая программа

Направление спортивно-оздоровительное

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика корректирующей гимнастики
3. Методологические особенности занятий корректирующей гимнастики
4. Место корректирующей гимнастики в учебном плане
5. Ценностные ориентиры спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующей гимнастики)
6. Планируемые результаты реализации программы
7. Содержание программы
8. Литература

Пояснительная записка

В российском образовании наметилась перспектива развития системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей. Новые ФГОС ориентированы на сохранение и укрепление здоровья учащихся, для чего требуется наиболее полная реализация имеющихся резервов для формирования гармонично развитой личности, способной заботиться о своём здоровье.

Особенно актуальной является проблема физического воспитания в настоящее время, так как существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается.

Сколиоз, нарушение осанки и плоскостопие являются наиболее распространёнными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относятся к числу наиболее сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. Поэтому программа корректирующей гимнастики является частью спортивно-оздоровительной деятельности воспитательно-образовательного процесса.

Цель программы спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) – укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи:

1. Повышение у учащихся мышечного тонуса, выработка навыка правильной осанки, мобильности всех отделов позвоночника.
2. Освоение техники рационального дыхания.
3. Формирование практических умений в проведении самостоятельной работы по коррекции здоровья (осанка, стопа, зрение и т.д.).
4. Повышение выносливости, физической и умственной работоспособности учащихся средствами корректирующей гимнастики.
5. Воспитание сознательного отношения к занятиям корректирующей гимнастики и внедрение её в повседневный режим.

Общая характеристики спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующей гимнастики)

Данная программа является продолжением программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в начальной школе.

Осанка – интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. 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 корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

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 с учащимися спортивных упражнений, что способствует эмоциональности и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.д.).

Данная программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа ориентирована на учащихся 5-7-х классов и имеет общий объём 34 часа. Наполняемость групп детей, занимающихся корригирующей гимнастикой, 10 - 12 человек. Режим занятий – 1 раз в неделю.

Форма одежды – футболка светлых тонов, шорты или спортивные брюки; обувь – гимнастические чешки (балетки), надетые поверх сменных носков. Упражнения для стопы выполняются босиком, что благотворно влияет также на закаливание организма.

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

Место проведения занятий: спортивный зал, зал хореографии.

Методологические особенности занятий корригирующей гимнастики

К методологическим особенностям занятия относятся физиологические и педагогические принципы его проведения.

С точки зрения физиологических особенностей мышечной работы и воспитательных задач занятие подразделяется на три части.

Подготовительная часть занятия длится 10 минут. Здесь осуществляется подготовка организма к повышенному уровню физической нагрузки.

С помощью построения, перестроения, упражнения на внимание, упражнения на координацию движений обеспечивается организация детей. Затем включаются физические упражнения, способствующие быстрому переходу до уровня интенсивности физической нагрузки, определяемого лечебными задачами. С позиции физиологии мышечной деятельности, во время вводной части занятия происходит вработывание, т.е. мобилизация вегетативных функций, отстающих в начальном периоде работы от двигательного аппарата.

Вводная часть занятия при правильной методике её проведения ускоряет процесс вработывания, устанавливает наилучшие взаимоотношения

между нервной системой ребёнка, его двигательным аппаратом и вегетативными функциями, обеспечивающими активные движения.

Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 4-6 повторений.

В основной части занятия, которая длится 20 минут, решаются ведущие лечебные и лечебно-воспитательные задачи, заключающиеся в воздействии, как на отдельные части тела, так и на весь организм ребёнка. Для их решения включаются как специальные, так и общеразвивающие физические упражнения (корректирующие, дыхательные, на координацию, на растягивание). На протяжении всей основной части занятия поддерживается оптимальный уровень деятельности физиологических систем.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем – 7-10 повторений.

В заключительной части занятия физическая нагрузка постепенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится занимающиеся. Упражнения на растяжку, релаксация, приёмы массажа, используемые в заключительной части, способствуют ускорению процесса восстановления. Кроме того, в заключительной части используются упражнения в игровой форме, закрепляющие лечебный эффект, достигнутый ранее.

Длительность заключительной части 10 минут.

Один раз в 3 недели (месяц) комплекс упражнений совершенствуется, усложняется, увеличивается нагрузка с помощью увеличения: темпа, количества повторений и количества специальных упражнений.

Место корректирующей гимнастики в учебном плане

Программа соотносится с учебным предметом физическая культура и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

Ценностные ориентиры спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующей гимнастики)

Для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются упражнения на релаксацию и мобилизацию, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, 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. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

Предметные результаты – приобретение учащимися знаний, умений и навыков о гигиене, о профилактике травматических повреждений и правилах поведения на занятиях, правилах самоконтроля; знание и понимание оздоровительного значения ходьбы, бега, упражнений; управление дыханием при различных видах нагрузки; владение терминологией разучиваемых упражнений и используемого оборудования.

Метапредметные результаты – учащиеся владеют знаниями о физическом, психическом, нравственном здоровье; умеют выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, выполнять самомассаж и взаимомассаж; выбирать целевые установки для своих действий и поступков; разрабатывать комплексы и презентовать свои работы.

Личностные результаты – ответственность за своё физическое и нравственное здоровье, за поступки, слова и мысли; знания о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения; сформировано сознательное отношение к здоровью вообще и к занятиям корригирующей гимнастики в частности; внедрение упражнений корригирующей гимнастики в повседневный режим.

Содержание программы

5 класс

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч).

Правила техники безопасности. Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятий, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (2 ч).

Тема 1. Определение терминологии «лечебная физическая культура», «корректирующая гимнастика», история возникновения; влияние занятий на здоровье занимающихся.

Тема 2. Точечный массаж. Способы нахождения точек; техника и приёмы точечного массажа; общие правила воздействия на точки; о точках и зонах ушной раковины, стопы и ладони.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (6 ч).

Тема 1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, на пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсядке; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боковым приставным и окрестный шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Тема 2. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами и без предметов; в парах.

Тема 3. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах.

Тема 4. Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах.

Тема 5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Упражнения с предметами и без предметов, направленные на активизацию всех групп мышц. Движения рук вперёд, в стороны, вверх; движение ног вперёд, в стороны, назад; наклоны туловища вперёд, вправо, влево, повороты головы; сочетания движений рук и ног (например, руку вверх, прямую ногу назад на носок); тыльное и подошвенное сгибание стоп в положении лёжа и сидя; лёжа на спине поднимание согнутых и прямых ног; движение ногами вверх, вниз.

Тема 6. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).

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

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (18 ч).

Тема 1. Формирование правильной осанки (3 ч).

Упражнения в различных и.п.; с чередованием и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами и без предметов.

Тема 2. Укрепление мышечного корсета (4 ч).

Упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, фито мячи, гантели и др.) для создания естественного мышечного корсета.

Тема 3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (3 ч).

Упражнения у опоры; в движении; с предметами и без предметов.

Тема 4. Упражнения на равновесие (2 ч).

Упражнения в равновесии на полу и скамейке; тренировка основных исходных положений.

Тема 5. Упражнения на гибкость (4 ч).

Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лёжа, сидя, стоя); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание); на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Тема 6. Акробатические упражнения (2 ч).

Стойка на лопатках; мост; перекаты; кувырки; стойка на руках у стены; соединение элементов.

**Календарно-тематический план
по предмету «Корригирующая гимнастика»**

Урок №	Тема	Кол-во часов	Дата
	<i>Раздел 1.</i>		
Урок № 1	Вводное занятие	1	01.09
	<i>Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)</i>		
Урок № 2	<i>Тема 1. Определение терминологии «лечебная физическая культура», «корригирующая гимнастика», история возникновения; влияние занятий на здоровье занимающихся</i>	1	08.09
Урок № 3	<i>Тема 2. Точечный массаж. Способы нахождения точек; техника и приёмы точечного массажа; общие правила воздействия на точки; о точках и зонах ушной раковины, стопы и ладони</i>	1	15.09
Урок № 4	Контрольная работа	1	22.09
	<i>Раздел 3. Общая физическая подготовка</i>		
Урок № 5	<i>Тема 1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.</i>	1	29.09
Урок № 6	<i>Тема 2. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами и без предметов; в парах.</i>	1	06.10
Урок № 7	<i>Тема 3. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах.</i>	1	13.10
Урок № 8	<i>Тема 4. Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа</i>	1	20.10

	на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах.		
Урок № 9	<i>Тема 5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). Упражнения с предметами и без предметов, направленные на активизацию всех групп мышц.</i>	1	27.10
Урок № 10	<i>Тема 6. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).</i> Проявление творческих способностей учащихся посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).	1	10.11
Урок № 11	Контрольная работа	1	17.11
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка		
Урок № 12	<i>Тема 1. Формирование правильной осанки.</i> Упражнения в различных и.п.; с чередованием и.п.	1	24.11
Урок № 13	Упражнения у стены; у зеркала; с закрытыми глазами.	1	01.12
Урок № 14	Упражнения с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами и без предметов.	1	08.12
Урок № 15 Урок № 16	<i>Тема 2. Укрепление мышечного корсета.</i> Упражнения без предметов и снарядов.	2	15.12 22.12
Урок № 17 Урок № 18	Упражнения с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, гантели и др.) для создания естественного мышечного корсета.	2	29.12 12.01
Урок № 19	<i>Тема 3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.</i> Упражнения у опоры.	1	19.01

Урок № 20	Упражнения в движении.	1	26.01
Урок № 21	Упражнения с предметами и без предметов.	1	02.02
Урок № 22	<i>Тема 4. Упражнения на равновесие.</i> Упражнения в равновесии на полу и скамейке.	1	09.02
Урок № 23	Тренировка основных исходных положений.	1	16.02
Урок № 24	<i>Тема 5. Упражнения на гибкость.</i> Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лёжа, сидя, стоя).	1	01.03
Урок № 25	Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание).	1	15.03
Урок № 26	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).	1	22.03
Урок № 27 Урок № 28	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).</i> Проявление творческих способностей учащихся посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).	2	05.04 12.04
Урок № 29	<i>Тема 6. Акробатические упражнения.</i> Стойка на лопатках; мост.	1	19.04
Урок № 30	Перекаты; кувырки; стойка на руках у стены.	1	26.04
Урок № 31	Соединение элементов.	1	03.05
Урок № 32 Урок № 33	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).</i>	2	10.05 17.05
Урок № 34	Контрольный урок	1	24.05
	Всего	34	

