


государственное казенное общеобразовательное учреждение Самарской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья имени Акчурина А.З. с. Камышла

Проверено:

Зам. директора по УВР

 /Аглиуллина Г.А./
(подпись) (ФИО)

«30» августа 2022г.

Утверждаю:

приказом № 187

от «01» сентября 2022г.

для
ДОКУМЕНТОВ
Директор




(подпись)

/Садриев З.Г./
(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению
«Здоровячок»

Класс: 1доп - 6

Общее количество часов по учебному плану: 33 в год, 1доп,1 классы.

34 в год 2-6 классы 1ч. в неделю.

Составлена: в соответствии с АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

по внеурочной деятельности.

Рассмотрена на заседании МО специалистов коррекционной педагогики
(название методического объединения)

Протокол №1 от «26» августа 2022г.

Руководитель МО  / Раянова Э.М./
(подпись) (ФИО)

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок»

для учащихся 1доп. 1 –6 классов 8 вида (1 вариант).

1. Нормативно-правовая и документальная основа

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» разработана и составлена в соответствии с требованиями:

- 1.Федеральный закон №173-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.
- 2.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.06 №06- 1844. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»
- 3.Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. №28-02-484/16 Минобразования России. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно- методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России».
- 4.Федеральный Государственный Образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) Приказ Минобнауки №1599 от 19.12.2014г.
- 5.Постановление Правительства РФ от 24.05.2014 №481 «О деятельности организаций для сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»
- 6.Федеральный закон №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 04.05.2012г.
- 7.СанПин 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 №8).
- 8.Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования умственно отсталых обучающихся ГКОУ для детей – сирот с. Камышла.
- 9.Учебным планом ГКОУ для детей – сирот с. Камышла на 2022/2023 учебный год.
- 10.Уставом ГКОУ для детей-сирот села Камышла

2. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся с ОВЗ. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся с ОВЗ в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности ГКОУ для детей-сирот села Камышла обеспечивает введение в действие и реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта и определяет общий и максимальный объем нагрузки обучающихся в рамках внеурочной деятельности, состав и структуру направлений и форм внеурочной деятельности по классам.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» составлена с учетом того, что у большинства обучающихся с умственной отсталостью наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно – сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих детей отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте,

непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке, плоскостопие и различные стертые двигательные нарушения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок»

направлена:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
- занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

Занятие внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, ассиметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения обучающихся содержания программы по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающихся содержания программы по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий лечебной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

Место предмета в учебном плане: Реализация программы рассчитана на соответствующее количество внеурочных часов: для 1 класса -33 часа в год (1 час в неделю), для 2- 6 классов -34 часа в год (1 час в неделю)

3. Цель и задачи программы:

Цель: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки, исправление и коррекцию недостатков в развитии, если они уже есть.

Задачи:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;

- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

4. Основные принципы программы

Данная программа строится *на принципах*:

- **Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

5. Содержание программы 1 доп. - 1 класс (33 часа)

Основы знаний.

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

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

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе. Простейшие сочетания изученных движений.

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе.

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем. Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма.

б) занятие на тренажёре «Массаж стоп»

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом.

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя.

Основная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

4. Упражнения на равновесие.

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.

3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

2 класс (34 часа)

Основы знаний.

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу.

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдённым ритмом.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам.

б) упражнения на тренажёрах:

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами.

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя. По примеру назначенного учителем ведущего.

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц»

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как принохивается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя.

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1,2,3,4,5, выполняемые по примеру и с помощью учителя без помощи учителя.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя и без помощи .

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя и без помощи учителя

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения: на тренажёре «Качели», С помощью учителя в 1четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты

3 -4 классы (34 часа).

Основы знаний.

Значение спортивно- оздоровительной деятельности для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу«внимательного ученика»

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим;

б) упражнения на тренажерах:

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц(шея, плечи, руки, пояс, нош) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя.

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений-9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу).Сохранить положение на 4 счета.

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки

4. Упражнения для профилактики плоскостопия

5. Упражнения на равновесие.

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажере .

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом.

5-6 классы (34 часа).

Основы знаний:

Травмы во время занятий и их предупреждение.

Вводная часть занятия.

1. Выполнение строевых команд и упражнений.
2. Ходьба в разновидностях 2 мин
3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5 мин
4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.
5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

Основная часть занятия.

1. Висы на шведской стенке (2 способа).
2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.
3. Упражнения-позы
4. Лазание по шведской стенке (2 способа)
5. Упражнения на 5 мин.
6. Упражнения на тренажёрах
7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

Заключительная, часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.
2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)
3. Упражнения на тренажёре
4. Подвижные игры и эстафеты 10 мин.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы в 1 доп-6 классах.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 доп.-1 класса.

Знать: форму одежды для занятий, правила поведения, технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажёрами, для чего они применяются.

Уметь: ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за учителем любые из упражнений, перечисленных в «Основной части» занятия, технически верно с небольшим (2-3 раза) количеством повторений, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 2 класса.

Знать: построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

Уметь: технически верно 4-3 раз- повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, грамотно пользоваться тренажёрами, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3-4 класса.

Знать: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

Уметь: выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 5-6 класса.

Знать: требования к занятиям на тренажерах.

Уметь: пользоваться тренажерами в полном объеме, выполнять упражнения

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематический план 1доп. - 1 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата
Упражнения для коррекции правильной осанки (6ч.)			
1	Вводное занятие. Знакомство с доктором «Здоровье».	1	
2	Упражнения для развития правильного дыхания.	1	
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1	
4	Упражнения у стены.	1	
5	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу.	1	
6	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения (5 ч)			
7	Дружи с водой. Советы доктора «Вода». Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	
8	Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
9	Построение в круг по ориентиру.	1	
10	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1	
11	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1	
Упражнения для укрепления мышц живота (5ч.)			
12	Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1	
13	Упражнения сидя и лежа на полу.	1	
14	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1	
15	Упражнения в висе спиной к стене.	1	
16	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
Упражнения для коррекции плоскостопия (5ч.)			
17	Уход за зубами. Почему болят зубы. Катание ступнями кеглей.	1	
18	Ходьба на носках, на пятках.	1	
19	Катание гимнастических палок.	1	
20	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
21	Катание ногами мячей.	1	

Упражнения для устранения моторной неловкости (12ч.)		
22	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.	1
23	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча.	1
24	Подбрасывание мяча на разную высоту.	1
25	Ловля мяча после хлопка над головой.	1
26	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1
27	Упражнения с гимнастической палкой.	1
28	Упражнения с обручами.	1
29	Ловля мяча от стены.	1
30	Самомассаж рук, головы, ног.	1
31	Собирание крышек, составление фигур.	1
32	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка.	1
33	Праздник здоровья	

Тематический план 2 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата
Упражнения для коррекции правильной осанки (10ч.)			
1	Вводное занятие. Знакомство с доктором «Здоровье».	1	
2	Упражнения для развития правильного дыхания.	1	
3	Прыжки на скакалке.	1	
4	Бег с преодолением различных препятствий.	1	
5	Ходьба с предметом на голове.	1	
6	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	1	
7	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.	1	
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
9	Упражнения для мышц туловища.	1	
10	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 6ч.			
11	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Упражнения в «вытяжении».	1	
12	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.	1	
13	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.	1	
14	Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	
15	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.	1	
16	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.	1	
Упражнения для мышц живота. 5ч.			

17	Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Подъем туловища с помощью партнера.	1	
18	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке....	1	
19	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».	1	
20	Упражнения, стоя у стены.	1	
21	Упражнения, лежа на спине, животе.	1	
Упражнения для профилактики плоскостопия. 5ч.			
22	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека. Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.	1	
23	Упражнения для ног.	1	
24	Упражнения на расслабление.	1	
25	Упражнения, сидя на скамейке.	1	
26	Упражнения в парах.	1	
Упражнения для устранения моторной неловкости. 8ч.			
27	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Подбрасывание мяча в верх и ловля его в приседе.	1	
28	Упражнения с обручами. Массаж рук, головы.	1	
29	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища.	1	
30	Ведение мяча на месте.	1	
31	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.	1	
32	Броски мяча из одной руки в другую.	1	
33	Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.	1	
34	Упражнения с обручами. Массаж рук, головы.	1	

Тематический план 3-4 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата
Упражнения для коррекции правильной осанки (10ч.)			
1	Вводное занятие. Знакомство с доктором «Здоровье».	1	
2	Упражнения у гимнастической стенки.	1	
3	Упражнения на равновесие.	1	
4	Упражнения в «вытяжении».	1	
5	Упражнения, стоя у стены.	1	
6	Висы на гимнастической стенке.	1	
7	Основные исходные положения.	1	
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
9	Ходьба с предметом на голове.	1	
10	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.	1	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 6 ч.			

11	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Ходьба по ориентирам.	1	
12	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1	
13	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	
14	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1	
15	Принятие и. п. рук с закрытыми глазами.	1	
16	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1	
Упражнения для укрепления мышц живота. 5ч.			
17	Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Подъем туловища, сидя на скамейке.	1	
18	Гимнастическое упражнение «Мостик».	1	
19	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	
20	Подъем туловища с помощью партнера.	1	
21	Упражнения, лежа на спине.	1	
Упражнения для профилактики плоскостопия. 5 ч.			
22	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	1	
23	Катание мячей ногами.	1	
24	Ходьба на пятках, носках.	1	
25	Катание гимнастических палок.	1	
26	Занятия на тренажерах.	1	
Упражнения для устранения моторики неловкости. 8ч.			
27	Почему мы болеем? Игра с элементами ОРУ Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.	1	
28	Упражнения в парах.	1	
29	Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.	1	
30	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1	
31	Ведение мяча на месте, в движении.	1	
32	Массаж рук, ног, головы.	1	
33	Упражнения с обручами.	1	
34	Складывание геометрических фигур из крышечек.	1	

Тематический план 5-6 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Дата
Упражнения для коррекции осанки. 10 ч.			
1	Вводное занятие. Знакомство с доктором «Здоровье».	1	
2	Обучение правильному дыханию.	1	
3	Упражнения у гимнастической стенки.	1	
4	Упражнения в «вытяжении».	1	
5	Упражнения у стены.	1	

6	Упражнения, сидя для позвоночника.	1	
7	Упражнения на растягивание мышц спины.	1	
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
9	Упражнения на координацию движения.	1	
10	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1	
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. 6ч.			
11	Почему мы боимся? Игра с элементами ОРУ Упражнения с гимнастическими палками.	1	
12	Ходьба по ориентирам.	1	
13	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	
14	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
15	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1	
16	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).	1	
Упражнения для укрепления мышц живота. 5ч.			
17	Солнце и витамины. Игра «Хорошо - плохо».Подъем туловища без помощи.	1	
18	Упражнения для мышц туловища.	1	
19	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».	1	
20	Упражнения, лежа на полу.	1	
21	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	
Упражнения для коррекции плоскостопия. 5ч.			
22	Как закаляться.Если хочешь быть здоров. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	1	
23	Ходьба на носках, на пятках.	1	
24	Катание мячей ногами.	1	
25	Занятие на тренажерах.	1	
26	Катание гимнастических палок.	1	
Упражнения для устранения моторной неловкости. 8 ч.			
27	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	
28	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	1	
29	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	1	
30	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	1	
31	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1	
32	Упражнения на расслабление нижних конечностей.	1	
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	1	
34	Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»	1	

7. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

- кадровое обеспечение программы,
- материально-техническое обеспечение программы.

8. Оборудование для реализации программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Здоровячок» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- спортивный зал;
- спортивные тренажеры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисов Э.С., Курпан Ю.И., Ливадо Е.И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.
2. Апарин В.Е., Платонова В. А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
3. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
4. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
5. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
6. Иванов С.М., ЛФК при заболеваниях в детском возрасте. М. Мед. 1982 год.
7. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В., ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями легких Л. Мед. 1987 год.
8. Криворучко Т.С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
9. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
10. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.
11. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
12. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
13. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2001 год.
14. Программа по физической культуре для учащихся 1-10 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной мед. группе. Журнал «Физкультура в школе» № 2-6, 1982 год.
15. Практикум по психофизиологической диагностике. М. Владос, 2000 год.
16. Страковская В.Л., Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М. 1977 год.
17. Форарев М.И., Справочник по детской ЛФК. Л.Мед. 1983 год.
18. Хрущев С. В., Врачебный контроль над физическим воспитанием школьников. М. 1977 год.
19. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск «Наука» Сибирское отделение. 1989 год.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указатель - большим - большим и безымянным - большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (

Повторить 3-4 раза.)

3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.

5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжатие пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднятие палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднятие ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднятие мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и

одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)

3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)

4. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)

6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)

2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)

6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
- II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
- III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1½-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)