

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МОСОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании Методического Совета
ОГБОУ «Мосоловская школа-интернат»
Протокол № 1 от «28»августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор
ОГБОУ «Мосоловская школа-интернат»
/Базин Р.В./



Приказ № 18-обр от «29»августа 2024г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
по спортивной секции «Гимнастика»

для обучающихся 2-4 классов

Разработчик программы:

Лобанова Ирина Викторовна

Учитель физической культуры

Объём: 34 часа

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 7-12 лет

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по секции «Гимнастика» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной основной программы основного общего образования, федеральной адаптированной основной программы основного общего образования для обучающихся с ОВЗ ТНР.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Программа секции «Гимнастика» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации".
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115/с дополнениями/.
- Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287.
- Федеральная основная программа основного общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370.
- Федеральная адаптированная основная программа основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025.
- Федеральная рабочая программа воспитания.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28/с дополнениями/.

Актуальность программы

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей.

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, помимо правильно подобранной одежды, обуви, мебели, своевременно организованного полноценного питания и отдыха, являются физкультурно-оздоровительные занятия. Особенно необходимы такие занятия младшим школьникам, так как 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 счет использования корригирующих спортивных упражнений.

Поэтому уже с ранних лет необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой.

Гимнастика – один из наиболее ярких и разносторонних видов спорта. Сочетая в себе несколько видов деятельности, она позволяет сформировать качества, необходимые для воспитания всесторонне развитой, творческой личности:

- Упражнения гимнастики имеют ярко выраженный оздоровительный эффект;
- Техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей;
- Для повышения эмоциональности занятия, создания яркого эмоционального фона используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния, освоение которых влияет на развитие функции внимания, которая позволяет эффективнее использовать саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.
- Гимнастика развивает в детях не только физические качества, но и внимание, память, быстроту реакции;
- Благодаря выполнению гимнастических упражнений под музыку развивается понимание красоты и гармонии, эстетическое восприятие детей.

Новизна данной программы заключается в том, что предусматривает:

- профилактику заболеваний и компенсацию имеющихся патологий (нарушение осанки, плоскостопие и т.д.);
- формирование оптимального двигательного стереотипа;
- адаптацию к школьной нагрузке;
- обязательное музыкальное сопровождение, так как именно оно помогает максимально заинтересовать детей.

Педагогическая целесообразность программы

Программа по курсу «Гимнастика» предполагает в качестве корригирующих спортивных упражнений использовать наиболее доступные детям младшего школьного возраста гимнастические упражнения.

Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к оздоровительной гимнастике со стороны педагогов и родителей.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Условия реализации программы

Целевая аудитория

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья 2-4 классов /7-12 лет/.

Язык обучения: Русский

Уровень программы: ознакомительно-базовый.

Срок освоения программы: 1 год.

Объём: 34 часа

Форма обучения: Очная

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Цель программы – создание основы для воспитания здорового человека, гармонично развитой личности, компенсации двигательной активности детей через расширение двигательных возможностей на занятиях оздоровительно-развивающей гимнастикой.

Важнейшими задачами предмета являются:

- сформировать навыки правильной осанки, рационального дыхания;
- сформировать навыки гимнастического стиля выполнения упражнений оздоровительной гимнастики;
- разучить с детьми комплексы оздоровительно-развивающих упражнений с использованием предметов и без них;
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним;
- воспитание морально-волевых качеств, настойчивости, трудолюбия, дисциплинированности, коммуникабельности, гуманного отношения в окружающим;
- воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребности заботиться о нем;
- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- профилактика и снижение заболеваемости через обучение традиционным и нетрадиционным методам закаливания и укрепления иммунитета.

Особенности организации образовательного процесса

1. Интегрированный характер программы: в ходе реализации программы в единое целое объединены несколько образовательных областей (спортивная, художественная, музыкальная) на основе взаимопроникновения, взаимосвязи, что дает возможность эффективно реализовать задачу личностного развития, самореализации детей через занятия гимнастикой;

2. Программа имеет ярко выраженную оздоровительную направленность. Основная педагогическая идея программы - организовать планомерную работу с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.

3. В организации обучения используется личностно-ориентированный подход, заключающийся в стремлении педагога содействовать развитию индивидуальности каждого учащегося, проявлению его субъективных качеств. Дифференцированный подход позволяет дать каждому ребенку в группе нагрузку в соответствии с его возможностями и способностями.

4. Разнообразие решаемых оздоровительных задач, не допускаются монотонность, переутомление, одностороннее развитие того или иного качества, по ситуации применяются упражнения с различной физической нагрузкой.

Обучение по программе предполагает не только формирование знаний по повышению уровня физической подготовленности детей, но и обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий – как правильно ходить, бегать, чтобы не перегружать позвоночник и суставы, как снять излишнее мышечное и психическое напряжение и т.д.

Каждое гимнастическое упражнение – это не только технические действия, а средство мобилизации внимания, координация действий с одноклассниками, средство выражения эмоций.

Составленные педагогом, а затем и обучающимися комплексы гимнастических упражнений по принципу доступности исполнения и простоты запоминания способствуют не только физическому оздоровлению детей, но и формированию эстетического вкуса и развитию творческих способностей детей, их коммуникабельности, психологической стабильности, снятию эмоционального напряжения.

Принципы проведения занятий:

1. *Безопасность* - соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. *Возрастное соответствие* - учитывают индивидуальные возможности детей.

3. *Преемственность* - каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. *Наглядность* - активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. *Дифференцированный подход* - учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. *Рефлексия* - совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие
- беседа
- игра

Методы, используемые на занятии:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе.
2. Наглядный метод используется при показе фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.

Содержание программы

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

- **Упражнение 1**

Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.

- **Упражнение 2**

Лежа вытягивание пальцев ног, напряжение мышц, затем поднятие носков вверх. И возвращение в исходное положение.

- **Упражнение 3**

Стоя втянув руки вверх, поочередно расслаблять: кисти рук, локти, плечи, мышцы талии, бедра, ноги.

2. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

- **Упражнение 4**

При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. Затем напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороны наружу так, чтобы пятки подошвенной стороны коснулись друг друга.

- **Упражнение 5**

Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться друг к другу, затем сократить подъем ног так, чтобы получилась I позиция.

- **Упражнение 6**

«Книжечка» - разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно.

- **Упражнение 7**

«Лебеди» - полушпагат. Подготовка к растяжкам на шпагат.

- **Упражнение 8**

«Лягушка» - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, таз должен прилегать к полу.

3. Упражнения на исправление осанки

• Упражнение 9

Поднять вытянутые ноги над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время.

• Упражнение 10

Лежа на животе выполнить прогиб назад, удерживая ноги и живот на полу.

• Упражнение 11

Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Затем вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.

• Упражнение 12

Встать в упор на коленях. Мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Затем левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать выше.

• Упражнение 13

Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.

• Упражнение 14

Сидя, колени согнуть. Поворот туловища вправо, руки за голову, лопатки свести.

4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

• Упражнение 15

Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

• Упражнение 16

Стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. Отклонить таз вправо, затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 17

Лечь на спину, руки вверх. Увести руки вправо, затем вернуться в исходное положение.

5. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

• Упражнение 18

Лежа на спине поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх.

• Упражнение 19

Лежа на спине согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. Затем вернуться в исходное положение.

• Упражнение 20

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к

противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.

- **Упражнение 21**

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. Зафиксировать это положение.

6. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

- **Упражнение 22**

Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. То же в другую сторону.

- **Упражнение 23**

Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. Попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 24**

Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 25**

Лечь на спину, руки втянуть вдоль тела. Прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.

7. Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра

- **Упражнение 26**

Броски ногами поочередно, то правой, то левой. Вперед и в стороны.

- **Упражнение 27**

Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. То же другой ногой.

- **Упражнение 28**

Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, стараясь положить локти на пол. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

8. Упражнения для улучшения коленных суставов

- **Упражнение 29**

«Велосипед» - сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.

- **Упражнение 30**

Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голеньями вправо. То же влево.

- **Упражнение 31**

Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.

9. Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава

- **Упражнение 32**

Сесть на пол, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем втянуть вперед.

- **Упражнение 33**

Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.

- **Упражнение 34**

Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

10. Прыжки

-Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V)

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество во часов	Дата проведения по плану
1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	1	
2	Восстановление физической активности организма.	1	
3	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	1	
4	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.	1	
5	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя.	1	
6	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа.	1	
7	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Стоя.	1	
8	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя.	1	
9	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шпагаты .	1	
10	Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине.	1	
11	Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	1	
12	Упражнения на исправление осанки. Сидя.	1	

13	Упражнения на исправление осанки. Стоя.	1	
14	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	1	
15	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	1	
16	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1	
17	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.	1	
18	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	1	
19	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1	
20	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	1	
21	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	1	
22	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	1	
23	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	1	
24	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя.	1	
25	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	1	
26	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	1	
27	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	1	
28	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	1	
29	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	1	
30	Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя.	1	
31	Упражнения для улучшения коленных суставов. Лежа на спине.	1	
32	Упражнения для улучшения коленных суставов. Стоя на коленях.	1	
33	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	1	
34	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	1	
35	Прыжки. Прыжки на двух ногах (Из VI позиции в V)	1	

Формы аттестации.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы учащихся на каждом занятии и по окончании каждого раздела проходит в виде текущего контроля.

Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, наблюдение и контроль за выполнением упражнений.

Вопросы и задания для текущего контроля подбираются педагогом исходя из пройденного материала и норм физического развития.

Выявление уровня освоения программы и результативности деятельности педагога предполагает проведение промежуточной аттестации, которая позволяет дать оценку эффективности применяемых методик и по необходимости внести коррективы.

Предполагаемые результаты обучения по программе

В результате реализации программы по оздоровительно-развивающей гимнастике происходит формирование у детей физических, духовно-нравственных, эстетических и социально необходимых качеств. К концу реализации программы учащиеся будут иметь результаты:

предметные:

- сформируют навыки правильной осанки, рационального дыхания;
- сформируют навыки гимнастического стиля выполнения упражнений оздоровительной гимнастики;
- научатся комплексам оздоровительно-развивающих упражнений с использованием предметов и без них;
- разовьют и усовершенствуют основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- сформируют навыки самоконтроля и саморегуляции;

метапредметные:

- разовьют интерес к физической культуре и спорту;
- сформируют навыки здорового образа жизни;

личностные:

- будут сознательно относиться к занятиям и повысят мотивацию к ним;
- воспитают в себе морально-волевые качества, настойчивость, трудолюбие, дисциплинированность, коммуникабельность, навыки гуманного отношения в окружающим;
- воспитают в себе культуру здоровья, ответственности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- получают помощь в освоении основных социальных норм.

Оздоровительные:

- повысят функциональный уровень органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществят коррекцию имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повысят физическую и умственную работоспособность;
- получают навыки по профилактике и снижению заболеваемости путем обучения традиционным и нетрадиционным методам закаливания и укрепления иммунитета.

Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, а также оборудование спортивного зала с учётом особенностей занятий по оздоровительной гимнастике.

Список литературы

1. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976
4. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей», изд. «Тандем», М.-1998г.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. –М.:Владос – Пресс, 2003