

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ТАЁЖНЫЙ

Согласовано зам. директора по ВР
_____ Н.П. Василькова

Утверждаю
Директор школы

Приказ № _____
от _____ 2023г

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Корректирующая гимнастика»
(для детей 8-16 лет с плоскостопием)
на 2023- 2024 учебный год

Срок реализации:
1 год

Составитель:
Педагог - организатор
Яговцев Е.А

п. Таёжный

2023 год

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

2.1 Программа «Корригирующая гимнастика (с плоскостопием)» курсов внеурочной деятельности для обучающихся 8-16 спортивно - оздоровительной направленности:

2.2. Структурные элементы: 1 модуль (1 год обучения)

2.3. Актуальность программы:

В последнее время увеличилось число детей с диагнозом плоскостопие. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях школьного общеобразовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Данная программа составлена так, что физические упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета», снижают риск появления дефектов осанки и плоскостопия. В ней применяется большое количество упражнений и комплексов, специально разработанных, именно, в профилактических и коррекционных целях. Программа основана на соблюдении основных педагогических принципов, определяющих успешность обучения школьников физическим упражнениям: сознательное и активное отношение к занятиям лечебной гимнастикой, наглядность, доступность, систематичность, постепенное повышение уровня нагрузки с учетом анатомофизиологических особенностей детей и подростков. Огромную роль в данной программе играет система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей детей. Программа ориентирована на воспитание моральных и волевых качеств, а так же поможет школьникам сформировать потребность к систематическим занятиям корригирующей гимнастикой

2.4

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660)

- Приказом Минобрнауки России от 09.11. 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Р.Ф. от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

- Основной образовательной программы начального общего образования, утв. приказом по школе от 31.08.2015 №233(с изменениями)

- Основной образовательной программы среднего общего образования, утв. приказом по школе от 31.08.2015 №234(с изменениями);

- Положением о внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п. Таёжный, утв. приказом по школе от 17.10.2017 г. № 394

- программой для учащихся (СМГ) специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, авторы А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина (Москва, «Дрофа»), допущено Министерством образования РФ. Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической

культуры и на основании результатов медицинского осмотра обучающихся. Данная программа рассчитана на 2 подгруппы обучающихся: начального общего образования и среднего общего образования с учетом общей нагрузки и возраста обучающихся.

2.5. Отличительные особенности программы от существующих в данном направлении, то что, занятия в группе ведутся с детьми разного возраста и используются индивидуальный подход к каждому ребенку.

2.6 Цель и задачи программы:

Цель: программы является не только воспитание и сохранение навыков правильной осанки и правильного положения стоп при различных положениях тела, но и создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка.

Задачи программы:

Коррекция деформации стоп.

Повышение физической работоспособности.

Воспитание и закрепление навыка правильной осанки и правильной установки стоп.

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

Повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеванием;

Повышение физической и умственной работоспособности;

Приобретение знаний об организме человека, профилактике и возможном исправлении отклонений в здоровье;

Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье.

2.7. Планируемые результаты и способы их оценки

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания освоения курса внеурочной деятельности 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 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;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять

хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания освоения курса внеурочной деятельности являются:

Прошедшие курс научатся:

ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

обучающиеся получают возможность научиться:

выявлять связь занятий гимнастики с физической культурой;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития

Способ оценки результата:

Отслеживание результатов и диагностика проводится по медицинским показателям при прохождении очередного медосмотра.

Для контроля эффективности занятий, Тест физической подготовленности приложение №1

3. Механизм реализации:

3.1. форма обучения очная/заочная

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

3.2. Срок реализации и режим работы

Программа содержит 1 модуль по 1 году обучения. Модуль включает в себя 36 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

3.3. Характеристика групп

Возраст 8-16 лет, 12 человек в группе. К занятиям допускаются обучающиеся, по результатам медицинского осмотра имеющие плоскостопие.

3.4. Требования к уровню подготовки педагога

-К реализации данной программы подключен педагог, учитель физической культуры высшей категории, компетентный в вопросах корригирующей гимнастики;

3.5 методическое и материально-техническое обеспечение программы

- Личностно-ориентированные технологии, позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Для организации занятий **корректирующей гимнастикой** необходимы:

спортивный зал,

ковёр-1шт

шведская стенка- 1шт

маты-4шт.

гимнастические скамейки- 3шт

гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи- 12 шт.

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования-1

медицинская аптечка-1шт

4. Учебный план

Учебный план 1 модуль

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре	2	2	0	Вводный
2	Способы деятельности	4	0	4	Промежуточный Итоговый
3	Физическое совершенствование: оздоровительная и корректирующая гимнастика	14	1	13	

4	Гимнастика с основами акробатики	6	1	5	
5	легкая атлетика	5	0	5	
6	подвижные игры	5	0	5	
	Итого	36	4	32	

5. Содержание программы 1 модуль

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре

Теория: *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. *Влияние питания на здоровье.* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Практика: -

Раздел 2. Способы деятельности

Теория: -

Практика: Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной ходьбы; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Раздел 3. Физическое совершенствование: оздоровительная и корригирующая гимнастика

Теория: **Формирование правильной ходьбы.** Ходьба в различных направлениях, с перешагиванием, подъемом на ступеньку, с правильной постановкой стопы.

Практика:

Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. лежа с фитболом. Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. сидя на полу. Формирование навыка правильной ходьбы. Осанка и имидж. Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического. Упражнения на гибкость.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики

Теория: Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Практика: Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, растяжение в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках, мост, перекувырки, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.

Раздел 5. легкая атлетика

Теория: -

Практика: Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой. Бег с изменяющимся направлением движения. Высокий старт с небольшим ускорением

Раздел 6. Подвижные игры

Теория: -

Практика: Игры: «Перестрелка». «Пустое место» Эстафеты.

6. Календарный учебный график:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. <i>Основы знаний о физической культуре</i> (2 часа)								
1.	сентябрь	Неделя 1	(по расписанию)	Теория	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках.	Спортивный зал	Вводный контроль
2		Неделя 2	(по расписанию)	Теория	1	Режим дня и личная гигиена.	Спортивный зал	Вводный контроль
Раздел 2 <i>Способы деятельности (4 часа)</i>								
3		Неделя 3	(по расписанию)	практика	1	Специальные упражнения для закрепления навыка правильной ходьбы.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
4		Неделя 4	(по расписанию)	практика	1	Проведение физкультминуток. Ходьба по прямой линии с контролем стопы.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
5	Октябрь	Неделя 5	(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры. «Охотники и утки»	Спортивный зал	Промежуточный контроль
6		Неделя 6	(По расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Третий лишний»	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 3 Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (14 ч.)								
7		Неделя 7	(По расписанию)	практика	1	Ходьба в различных направлениях, с перешагиванием, подъемом на ступеньку, с	Спортивный зал	Промежуточный контроль

						правильной постановкой стопы.		
8		Неделя 8	(По расписанию)	практика	1	Упражнения на формирование правильной осанки без предметов.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
9		Неделя 9	(По расписанию)	практика	1	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
10	ноябрь	Неделя 10	(По расписанию)	практика	1	Ходьба через препятствия с подниманием предметов с помощью стопы.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
11		Неделя 11	(По расписанию)	практика	1	Упражнения на локальное развитие мышц туловища.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
12		Неделя 12	(По расписанию)	практика	1	Упражнения на профилактику плоскостопия.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
13		Неделя 13	(По расписанию)	практика	1	Упражнения с разным типом дыхания.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
14	декабрь	Неделя 14	(По расписанию)	практика	1	Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. сидя на полу.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
15		Неделя 15	(По расписанию)	практика	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
16		Неделя 16	(По расписанию)	практика	1	Ходьба с изменяющейся скоростью.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
17		Неделя 17	(По расписанию)	практика	1	Ходьба с изменяющимся направлением движения.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
18		Неделя 18	(По расписанию)	практика	1	Ходьба левым и правым боком.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
19	январь	Неделя 19	(По расписанию)	практика	1	Ходьба спиной вперед, на носках, пятках.	Спортивный зал	Промежуточный контроль

20		Неделя 20	(По расписанию)	практика	1	Комплекс упражнений для нижних конечностей в И.П. лежа с фитболом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
Раздел 4 <i>Физическая подготовка. Гимнастика с акробатикой(6ч.)</i>								
21		Неделя 21	(По расписанию)	теория	1	Построение в шеренгу, колонну, круг. Комплекс упражнений №2	Спортивный зал	Итоговый контроль
22	февраль	Неделя 22	(По расписанию)	практика	1	Размыкание и смыкание приставными шагами.	Спортивный зал	Итоговый контроль
23		Неделя 23	(По расписанию)	практика	1	Упоры и седы.	Спортивный зал	Итоговый контроль
24		Неделя 24	(По расписанию)	практика	1	Группировки и перекаты.	Спортивный зал	Итоговый контроль
25		Неделя 25	(По расписанию)	практика	1	Передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз.	Спортивный зал	Итоговый контроль
26	март	Неделя 26	(По расписанию)	практика	1	Передвижения по гимнастической стенке по горизонтали.	Спортивный зал	Итоговый контроль
Раздел 5 Легкая атлетика (5 ч.)								
27		Неделя 27	(По расписанию)	практика	1	Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой.	Спортивный зал	Итоговый контроль
28		Неделя 28	(По расписанию)	практика	1	Бег с изменяющимся направлением движения	Спортивный зал	Итоговый контроль
29		Неделя 29	(По расписанию)	практика	1	Высокий старт с небольшим ускорением.	Спортивный зал	Итоговый контроль
30	апрель	Неделя 30	(По расписанию)	практика	1	Прыжки на месте с поворотами.	Спортивный зал	Итоговый контроль

31		Неделя 31	(По расписанию)	практика	1	Броски небольшого мяча.	Спортивный зал	Итоговый контроль
Раздел 6 Подвижные игры (5ч)								
32		Неделя 32	(По расписанию)	практика	1	Игры: «Перестрелка». «Охотники и утки».	Спортивный зал	Итоговый контроль
33		Неделя 33	(По расписанию)	практика	1	Игры: «Пустое место».	Спортивный зал	Итоговый контроль
34		Неделя 34	(По расписанию)	практика	1	Эстафеты	Спортивный зал	Итоговый контроль
35	май	Неделя 35	(По расписанию)	практика	1	Эстафеты	Спортивный зал	Итоговый контроль
36		Неделя 36	(По расписанию)	практика	1	Игры – Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Итоговый контроль
	Итого:				36			

7. Список литературы:

1. А.П.Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам». – М.: «Просвещение», 2012г.
2. В.И. Лях. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: «Просвещение», 2011г.

Приложение №1

Тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (подвижность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.