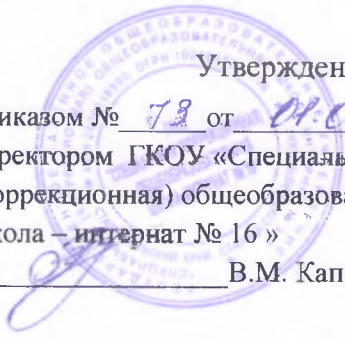


Государственное казенное общеобразовательное учреждение
ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 16»

Рассмотрено:
Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08 2018 г.

Утверждено:
приказом № 79 от 01.09 2018 г.
директором ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа – интернат № 16 »
_____ В.М. Капылова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
«Здоровейка».**

Возраст детей: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель программы: учитель физической культуры Руденко Елена
Владимировна .

ст. Старопавловская

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа, имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с детьми в общем или дополнительном образовательном учреждении, в том числе и для реализации **Федеральных образовательных стандартов второго поколения в начальных классах**. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям физической культуры и общей культуры личности подрастающего поколения.

Актуальность данной программы в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей употребляющих наркотики, алкоголь, не говоря уже о курении. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать эта дополнительная образовательная программа.

Новизна программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами игры с мячом и волейбола, а так же привить у ребенка интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у детей ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий спортом.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 летнего возраста. На начальном этапе развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Преимущественное двигательное качество — гибкость, ловкость.

Цель программы — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через спортивно—оздоровительные занятия с элементами игры в волейбол, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачами программы являются:

1. Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.
2. Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.
3. Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
4. Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.
5. Освоение техники базовых и прикладных движений.
6. Развитие ловкостных двигательных качеств школьника.
7. Отбор перспективных учащихся в спортивные секции.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы с 6 по 8 класс. Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Формы занятий используемые в процессе реализации программы: беседы, занятия соревновательного, спортивно-рекреационного, игрового типа.

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю в течении учебного года.

Ожидаемые результаты. В результате освоения дополнительной образовательной программы «Здоровейка» обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- ✓ основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- ✓ простейшие Правила соревнований их терминологию;
- ✓ основы техники выполнения двигательных действий.

УМЕТЬ:

- ✓ планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- ✓ производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;

- ✓ выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- ✓ выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- ✓ уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- ✓ уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;

Способы проверки результатов — Диагностика здоровья в начале и конце учебного года.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в спортивно - игровой программе с участием родителей, подведение итогов осуществляется в форме проведения многоборья между членами дополнительного образования «Здоровейка» и учащимися старших классов. Проведение соревнований, показательных выступлений по аэробике, участие в краевых соревнованиях среди воспитанников коррекционных школ – это главный результат работы.

Учебно-тематический план

Учебная нагрузка: __2__ часа в неделю

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
8.	ТБ, введение в образовательную программу.	2		2
9.	Гигиена спортивных занятий.	2		2
10.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	2		2
11.	Элементы строевой подготовки	2	4	6
5.	Силовые упражнения для рук	2	4	6
6.	Силовые упражнения для ног	2	4	6
7.	Силовые упражнения для шеи и спины.	2	4	6
8.	Базовые шаги и связки аэробики	2	10	12
9.	«Стретчинг» (Упражнения на развитие осанки, упражнения на развитие гибкости)	2	6	8
10.	Коррекционные упражнения	2	6	8
11.	Упражнения на Фит-болах	2	8	10
ВСЕГО		68		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата
1.	ТБ, введение в образовательную программу.	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	1	
2	Гигиена спортивных занятий.	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	1	
3.	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.	2	
4.	Элементы строевой подготовки	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Упр. для мышц спины.	1	
5	упражнения для рук Работа у шведской стенки. Упр. силовые с гантелями.	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	3	
6	упражнения для ног.	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	1	
7.	упражнения для шеи и спины. Упр. для грудного корсета.	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	2	
8.	Упр. для мышц спины	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики..	1	
9	Упражнения на развитие осанки Работа с гантелями	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. Разучивание упр. работа с гантелями	2	
10.	Упражнения на развитие гибкости	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости	1	
11.	Техника выполнения базовых шагов аэробики	Базовые шаги и связки аэробики	1	

12	Базовые шаги и связки аэробики Упр. для мышц спины.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	2	
13.	Разучивание упр. работа с гантелями Упр. для мышц спины.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.	2	
14.	Базовые шаги и связки аэробики	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции	1	
15	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1	
16.	Упражнения на развитие гибкости Упр. для мышц спины	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	2	
17.	Комплекс танцевальной аэробики Коррекция осанки	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	2	
18	Профилактика плоскостопия	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1	
19.	Коррекционные упражнения	Релаксация	1	
20.	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1	
21	Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения на развитие осанки Разучивание упр. работа с гантелями	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. , гибкости	3	
22	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом Разучивание упр. работа с гантелями	2	
23	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	1	
24.	Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	2	
25	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика Упражнения с гимнастической палкой Упр. на полу Упр. у стенке гимнастической Упр. на гимна. Скамейке	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика Упражнения с гимнастической палкой Упр. на полу Упр. у стенке гимнастической Упр. на гимна. Скамейке	6	
26	Упр. для плечевого корсета. Упр. для мышц спины. Упр. для мышц спины. Релаксация	Коррекционные упражнения	4	
27	Танцевальная композиция	Разучивание упр. работа с гантелями.	1	
28	Упражнения на развитие осанки	Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	1	
29	Упражнения на развитие гибкости Упр. для мышц спины	Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	2	

30	Комплекс танцевальной аэробики Коррекция осанки	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.	2	
31	Профилактика плоскостопия	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	1	
32	Коррекционные упражнения	Релаксация	1	
33	Фит-бол аэробика	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой	1	
34	Общеразвивающие упражнения для рук Упражнения на развитие осанки Разучивание упр. работа с гантелями	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. , гибкости	3	
35	Общеразвивающие упражнения для ног. Коррекционные упражнения	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом Разучивание упр. работа с гантелями	2	
36	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.	1	
37	Ору для рук. ОРУ для ног.	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия ; история возникновения, техника выполнения.	2	
38	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика Упражнения с гимнастической палкой Упр. на полу	Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика Упражнения с гимнастической палкой Упр. на полу	4	

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Формы занятий: подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки

Приемы и методы работы, используемые в данной программе:

По источнику информации:

- словесные
- практические
- наглядные

Техническое обеспечение:

спортивный зал;

маты;

гимнастические скамейки;

мячи, обручи, кегли, прыгалки; тренажёры

Формы подведения итогов реализации программы — участие в спортивно - игровой программе с участием родителей, подведение итогов осуществляется в форме проведения многоборья между членами дополнительного образования «Здоровейка» и учащимися старших классов. Проведение соревнований, показательных выступлений по аэробике, участие в краевых соревнованиях среди воспитанников коррекционных школ – это главный результат работы.

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название.	Автор.	Издательство.	Год издания.
1.	Школа мяча: учебно-методич. пособие	Николаева Н.И.	Детство-Пресс	2008
2.	Основы развития двигательной активности младших школьников	Воронина Г.А., Кардапольцева В.Н., Рякина Т.П.	Киров	2009
3.	Журнал «Спорт в школе» - «Нестандартные игры и эстафеты» № 23	Кучильдин Э.	Первое сентября	2007
4.	Журнал «Спорт в школе» - «Путешествие в страну здоровья». № 11	Кондрашина О.	Первое сентября	2002
5.	Русские детские подвижные игры	Покровский Е.А.	Речь	2011
6.	Физкультура в начальной школе	Болонов Г.П.	Сфера	2005
7.	Физкультура в начальной школе: внеклассная работа.	Видякин М.	Корифей	2006
8.	Формирование здорового образа жизни у дошкольников.	Кареева Т.	Учитель	2010