

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического
совета МБОУ НШ «Прогимназия»
«11» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ НШ
«Прогимназия»

Горячева В.В.
«11» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Спорт и здоровье»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Количество часов в год: 76
Педагог, реализующий программу:
Иванчук Лариса Дмитриевна

г. Сургут
2023 г.

Содержание программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - направленность (профиль) программы;
 - отличительные особенности программы;
 - формы обучения и виды занятий;
 - срок освоения программы, адресат программы, режим занятий.
 - 1.2. Цель и задачи программы.
 - 1.3. Описание практик, на освоение которых направлена программа.
 - 1.4. Содержание программы
 - общая (тезисная) модель построения учебного процесса;
 - базовые понятия и базовые процессы по профилю программы;
 - учебно-тематическое планирование;
 - календарно-тематическое планирование.
 - 2.1. Условия реализации программы.
 - 2.2. Мониторинг усвоения программы.
 - 2.3. Оценочные материалы.
 - 2.4. Методические материалы.
- Список литературы.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная школа «Прогимназия»

Название программы	«Спорт и здоровье»
Направленность программы	Спортивно - оздоровительная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Иванчук Лариса Дмитриевна
Год разработки	2018 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрено: на заседании МО педагогов дополнительного образования «31» августа 2023 г.; Утверждено: директором МБОУ НШ «Прогимназия», В.В. Горячевой
Уровень освоения программы	«Базовый уровень»
Цель	Передать школьникам необходимые знания о здоровом образе жизни, коррекции и профилактике отклонений в состоянии здоровья. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.
Задачи	<u>Образовательные:</u> — формирование двигательных навыков, — формирование знаний о значении правильной осанки; <u>Воспитательные:</u> — формирование эстетических представлений о гармоничном физическом развитии, телосложении — воспитание потребности в физическом совершенствовании

	<p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — укрепление здоровья — профилактика различных нарушений здоровья — коррекция недостатков физического развития
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения. — Развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д. — Приобретение школьником опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Срок реализации программы «Стартовый уровень» «Базовый уровень»	1 год
Количество часов в неделю /год	«Стартовый уровень» 2 часа в неделю/68 часов в год. «Базовый уровень»: 2 часа в неделю/68 часов в год.
Возраст обучающихся	7-11 лет
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> — групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей); — коллективная форма (данная форма применяется для проведения тестов, соревнований); — индивидуальная форма (такая форма необходима для детей, не усвоивших пройденный материал).
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> — Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. — Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. — Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. — Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> — Спортивный зал. — Ковёр. — Шведская стенка. — Маты. — Гимнастические скамейки. — Гимнастические скакалки,

	<p>обручи(пластмассовые),мячи — Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. — Медицинская аптечка.</p>
--	---

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Дополнительная общеобразовательная программа «Спорт и здоровье» реализуется в МБОУ НШ «Прогимназия», в рамках дополнительного образования детей.

Направленность программы: спортивно – оздоровительная.

Данная программа написана в соответствии со статьёй 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.821.-10 Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 24.11.2015), от 10 июля 2015 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», от 30.06.2020 №16 санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», письмами Роспотребнадзора, Министерства просвещения России от 12.08.2020 №№02/16587-2020-24, ГД-1192/03 «Об организации работы общеобразовательных организаций», письмом департамента образования Администрации города Сургута от 18.08.2020 №12-02-5704/0, Приказом департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 06.03.2014 г. №229 «Об утверждении Концепции дополнительного образования молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры», Постановлением Администрации города от 11.02.2016 г. № 925 «Об утверждении Стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых муниципальными образовательными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации города, на основании устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения начальной школы «Прогимназия», Положения

о режиме работы школы, основной образовательной программы начального общего образования, протокола расширенного заседания Управляющего Совета и представителей родительских комитетов параллелей 2, 3, 4-х классов от 24.08.2020 №1 «О режиме функционирования школы в 2020/2021 учебном году».

Дополнительная общеобразовательная программа «Спорт и здоровье» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представляет собой курс коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия детей в общеобразовательных учреждениях, для учащихся начальных классов, имеющих медицинские показания для занятий корригирующей гимнастикой.

Актуальность данной программы характеризуется важностью сохранения здоровья, коррекции и профилактики недостатков физического развития.

Предмет обучения «Спорт и здоровье» в начальной школе – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и её социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни; оптимизации его состояния в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально – волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно – средовых и гигиенических факторов. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель общеобразовательного учреждения обеспечить учащимся качественные, разносторонние знания в различных образовательных областях, заложить фундамент целостного видения мира во всем его многообразии, а также дать возможность детям приобрести новый социальный опыт, способствовать жизненному самоопределению, воспитанию творчески развитой, самостоятельно думающей личности.

Уровень освоения программы: базовый

Отличительная особенность программы состоит в реализации комплексного подхода к вопросам сохранения, укрепления и коррекции здоровья, обучения, развития и воспитания детей.

Учитывая эти особенности, целью реализации программы дополнительной спортивно – оздоровительной деятельности (адаптивная физическая культура) является:

Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни, коррекции и профилактике отклонений в состоянии здоровья. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Адресат программы: программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 68 ч. К занятиям допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

Срок реализации – 1 год обучения

Режим занятий: Занятия проводятся по 30 минут 2 раза в неделю, 1 – 4 классы

Форма обучения – очная

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения «Спорт и здоровье» направлена на:

- реализацию принципа вариативности, в соответствии с половозрастными особенностями, тяжести и характеру отклонения в состоянии здоровья учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области адаптивной физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Спорт и здоровье» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Спорт и здоровье».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по адаптивной физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре 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 учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре 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 адаптивной физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- представлять адаптивную 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;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие(правила техники безопасности) (1 ч.)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения(основы знаний) (4 ч.)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2 ч.)
Здоровье физическое, психическое, душевное.Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье (1 ч.) 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.

2.3. Гигиенические и эстетические нормы (1 ч.) Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, 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 товарищем, 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 окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (16 ч.)

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (2 ч.) Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2.Упражнения для плечевого пояса и рук (3 ч.). На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, обручами); с партнёром.

3.3 Упражнения для ног (3 ч.) На месте в различных и.п.; у опоры; в движении с предметами; с партнером.

3.4. Упражнения для туловища (4 ч.) на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4 ч.) На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (30 ч.)

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. (5 ч.) Упражнения в различных и. п.; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка, имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (8 ч.) Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (8 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнение на равновесие (3 ч.) На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотом; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (3 ч.) Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте с различных и. п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (2 ч.) Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4 ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных

упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнение на расслабление (4 ч.)

Упражнения в различных и. п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (2 ч.)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идиомоторные).

Раздел 8. Самомассаж (4 ч.)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных и. п.; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (3 ч.)

Физкультурный праздник (3 ч.)

- I. Вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений ОФП или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся.
- II. Вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без них). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:
 - Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
 - Гибкость (выворотность) – 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.

Учебный план

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-
2	Теоретические сведения (основы знаний)	4	4	-
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	-
2.2	Влияние питания на здоровье	1	1	-
2.3	Гигиенические и этические нормы	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	16	-	16
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3
3.3	Упражнения для ног	3	-	3
3.4	Упражнения для туловища	4	-	4
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	-	4
4	Специальная физическая подготовка	30	1	29
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	6	1	5
4.2	Укрепление мышечного корсета	8	-	8
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	8	-	8
4.4	Упражнение на равновесие	3	-	3
4.5	Упражнения на гибкость	3	-	3
4.6	Акробатические упражнения	2	-	2

5	Дыхательные упражнения	4	-	4
6	Упражнения на расслабление	4	-	4
7	Самоконтроль и психорегуляция	2	-	2
8	Самомассаж	4	-	4
9	Контрольные испытания и показательные выступления	3	-	3
9.1	Физкультурный праздник	3	-	3
	Всего	68	6	62

Ожидаемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников («Спорт и здоровье») распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Рекомендации по организации и содержанию занятий «Спорт и здоровье» для младших школьников.

Учитывая высокий процент детей с отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата, на основании заключения врачей и специалистов были организованы группы по адаптивной физической культуре для учащихся

прогимназии. В прогимназии охвачено всего _____ребенка, из них _____ с нарушением осанки и _____с плоскостопием. Всего организовано _____ группы.

Основная форма применения «Спорт и здоровье» – урок. У каждого учащегося 2 урока продолжительностью 40 мин. Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся адаптивной физической культурой, -12 человек.

Каждый урок состоит из трех разделов: вводного, основного, заключительного.

Основным средством урока по адаптивной физической культуре являются физические упражнения, они оказывают положительное влияние на растущий организм с нарушениями в развитии.

Все упражнения повторяются по 5-8-12 раз и более.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнения выполняются: ритмично, в спокойном, в среднем темпах.

Постепенное нарастание физической нагрузки достигается путем изменения исходного положения (лежа, сидя, стоя, на боку, на четвереньках и др.), подбора упражнений, усложнения упражнений, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения упражнений и дыхательных упражнений.

Физические упражнения:

1. Укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
2. Улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;
3. Благоприятно влияют на ЦНС, повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
4. Улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
5. Улучшают функции сенсорных систем.

Эффективность физических упражнений на организм определяется влиянием ряда факторов:

1. Особенности самих упражнений. Их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки и т. п.;
2. Индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, двигательным опытом, личной заинтересованностью;
3. Внешними условиями - психологическим климатом на занятии, гигиенической обеспеченностью мест занятий, техническим оснащением и инвентарем, создающим личный комфорт занимающихся.

Исправления различных нарушений осанки длительный процесс, так как формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидации прочных условных рефлексов требуют достаточно продолжительного периода времени. С целью исправления фиксированных нарушений осанки необходимо применять специальные комплексы корригирующих упражнений.

Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата различной этиологии. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющегося принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации.

В процессе урока, направленного на формирование правильной осанки, решаются следующие **задачи**, определяющие подбор упражнений:

1. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
2. Гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
3. Развитие гибкости;
4. Формирование навыка рационального дыхания;
5. Нормализация эмоционального статуса;
6. Коррекция функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

В процессе урока, направленного на исправление деформации сводов стопы, решаются следующие **задачи**:

1. Исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы;
2. Устранение пронированного положения пятки и супинаторной контрактуры;
3. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Все перечисленные задачи взаимосвязаны и имеют **направленность**:

- Развивающую: (укрепление здоровья, профилактика различных его нарушений);
- Образовательную (формирование двигательных навыков, формирование знаний о значении правильной осанки);
- Воспитательную (формирование эстетических представлений о гармоничном физическом развитии, телосложении, воспитание потребности в физическом совершенствовании).

Следуя задачам АФК, мною были разработаны комплексы упражнений для детей с различными нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата. АФК должна вызывать положительные эмоции, способствовать бодрому радостному настроению, а также дисциплинировать детей. На своих уроках я применяю

игровой метод: различные игры, направленные на коррекцию нарушений, соревновательные моменты.

Работа по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия в условиях общеобразовательного учреждения должна осуществляться систематически. Она включает ежегодную диагностику *состояния сводов стопы (плантографию)*, и оценку эффективности уроков, путем контроля силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.

Функциональное состояние мышц-разгибателей туловища и мышц брюшного пресса, которые непосредственно участвуют в создании мышечного корсета и поддержании правильной осанки, определяется с помощью специальных двигательных тестов на определение их силовой выносливости.

Сюда относятся следующие тесты:

1. Удержание ног под углом 45* («уголок»), время удержания 60 секунд;
2. Удерживание туловища на весу, лежа на животе («лодочка»), время удержания 90 секунд;
3. Подъем туловища из положения, лежа на спине («пресс»), время выполнения 30 секунд.

Когда идет оценка эффективности занятий, то одних клинических данных недостаточно, потому что при использовании АФК сдвиги будут в первую очередь, в отношении функций, а не форм. Если проведен курс «Спорт и здоровье», это ещё не значит, что ребенок выпрямится и приобретет правильную форму, для этого нужно время.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Ковёр.
3. Шведская стенка.
4. Маты.
5. Гимнастические скамейки.
6. Гимнастические скакалки, обручи (пластмассовые), мячи.
7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
8. Медицинская аптечка.

Методическое обеспечение программы:

1. Дидактические и лекционные материалы по основным разделам и темам **учебного предмета «адаптивная физическая культура»**.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
- 6.

Дополнительная литература для обучающихся:

Научно-популярная и художественная литература по адаптивной физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Список литературы:

1. Андреева Н. «Секреты здорового позвоночника». Санкт-Петербург «Невский проспект», 2001 год.
2. Брег П. «Позвоночник» А. В. К. Издательство 2001 год.
3. Дубровский В.И. «Лечебная физическая культура» Москва, 1999 год.
4. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура. Справочник». Москва «Медицина» 1987 год.
5. Киреев А. «Исцеление позвоночника». Москва «Ч.А.о. и К» 2001 год.
6. Кофман Л.Б., Погадаев Г. И. «Настольная книга учителя физической культуры». Москва, Ф и С, 1999 год.
7. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений». Владос пресс Москва, 2002 год.
8. Пензулаева Л. И. « Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет)». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2001 год.
9. Степанова О.А. « Игра и оздоровительная работа в начальной школе». Методическое пособие для учителей начальной школы. Москва, 2003 год.
10. Фонарев М.И. «Справочник по детской лечебной физкультуре». Ленинград «Медицина» 1983 год.
11. Шарманова С. Б., Федорова А. И., Калугина Г. К. «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста» Челябинск УралГАФК, 1999 год.
12. Шарманова С. Б., Федорова А. И., Калугина Г. К. «Профилактика и коррекция плоскостопия детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания» Челябинск УралГАФК, 1999 год.
13. Б. Т. Лихачев «Педагогика», - М., «Прометей», «Юрайт», 1998г.
14. И. Ф. Харламов «Педагогика», - М., «Гардарика», 1999г.
15. Герен, Серж. Спорт : Руководство для маленьких спортсменов : пер. с фр. / С. Герен. — М. : АСТ : Астрель, 2002. — 287 с. : ил. — (Детское справочное бюро) (Энциклопедия для любознательных) . — ISBN 5-17-011755-8