

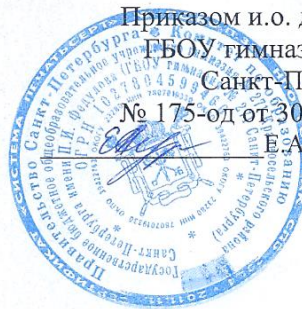
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023г.
Е.А.Сурыгина



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Коррекционная гимнастика»**

Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Телина Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также развития координации и чувство товарищества при проведении занятий в начальной школе.

Основные характеристики программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 8-11 лет.

Актуальность программы:

Программа предназначена для сохранения и укрепления здоровья школьников в начальной школе и имеет физкультурно-оздоровительное направление. В настоящее время состояние здоровья – один из важнейших факторов.

Современные дети в своем большинстве испытывают двигательную активность, т.е. количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, а так же нарушение координации движений, ловкости. Поэтому проблема развития двигательной активности так актуальна в наше время.

Содержание программы направлено на развитие у школьника жизненно важных способов передвижения. Наряду с этим большое внимание уделяется способам физической деятельности (утренняя зарядка, физкультминутка, упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Важная роль отводится физическому совершенствованию (гимнастические, акробатические легкоатлетические упражнения, подвижные игры). Особое внимание уделяется вопросам личной гигиены. В процессе усвоения программы у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год 72 часа.

Цели программы

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
- Обучение и формирование правильной осанки, улучшение функциональной способности грудной клетки и стоп.

Развивающие:

- обеспечить развитие координационных способностей, выносливости, ловкости;
- укрепление мышц верхних и нижних конечностей, плечевого, тазового пояса,

туловища, улучшение деятельности внутренних органов.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитать психологическую устойчивость;
 - воспитание привычного положения тела при стоянии и сидении, выработка правильной осанки;
 - воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

1. Личностные результаты:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии в группе;
- привитие интереса к занятиям физкультурой;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

2. Метапредметные результаты:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
 - выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

3. Предметные результаты:

- Усвоят и овладеют навыками правильной осанки;
- Усвоят и овладеют точностью выполнения упражнений для укрепления мышечного корсета и нижних конечностей;

Повысят свое физическое состояние, разовьют координацию, ловкость

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

- Выполнять правильную осанку;
- Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 8-11 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 40 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Требование к помещению: помещение спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- набивные мячи;
- гимнастические палки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические мячи.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Коррекционная гимнастика»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы теоретических сведений	5	5		Беседа
2.	Общефизическая подготовка	18	2	16	Тестирование
3.	Специальная подготовка	19	5	14	Тестирование
4.	Техническая подготовка	20	5	15	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	8	2	6	Тестирование
6.	Контрольные и итоговые занятия	2	1	1	Опрос, тестирование
Итого		72	20	52	

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023г.

Календарный учебный график
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Коррекционная гимнастика»

на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.09.2023	36	72	2 раза по 1 часу

Один учебный час 40 минут.

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Коррекционная гимнастика»**

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма;
- Обучение составлять комплексы ОРУ для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции осанки, на развитие физических качеств, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- Усвоение правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- Обучение выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, улучшение функциональной способности грудной клетки и стоп.

2. Развивающие:

- Обеспечить развитие координационных способностей, выносливости, ловкости;
- Способствовать укреплению мышц верхних и нижних конечностей, плечевого, тазового пояса, туловища, улучшение деятельности внутренних органов.

3. Воспитательные:

- Воспитание психологической устойчивости;
- Воспитание привычного положения тела при стоянии и сидении, выработка правильной осанки;
- Воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия.

Содержание программы:

I. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Правила гигиены и режимы дня. Основные правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр.

Структура тренировочного занятия:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:
 - общая и специальная разминка;
2. **Основная часть** включает в себя:
 - изучение упражнений для укрепления осанки и стопы;
 - индивидуальные упражнения с предметами, на шведской стенке;
 - упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.
3. **Заключительная часть** включает в себя:
 - упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
 - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

II. Общефизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Различные виды ходьбы.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, упражнения с гимнастическими палками, упражнения в положении лежа на спине и животе. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой.

Теория. Физическая подготовка гибкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с гимнастическими палками.

Теория. Физические качества ловкости.

Броски и ловля малого мяча, жонглирование мячами.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления осанки.

Практика. Проверка осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития осанки.

Упражнения для развития координации и ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мячей, лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

III. Техническая подготовка

Упражнения у шведской стенки.

Практика. Правильная стойка у шведской стенки.

Теория. Основы техники стоек.

Упражнения лежа на животе.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения лежа на спине.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения с гимнастическими палками.

Практика: на месте, в движении, в парах.

Теория. Техника правильного выполнения движений.

Упражнения в парах.

Практика: в движении, на месте, с изменением направления.

Ходьба на носках, пятках.

Практика: различные движения руками.

Игры с сохранением правильной осанки.

Практика: «Группа, смирно!», «Запрещенное движение», «Мяч капитану».

Упражнения для органов дыхания.

Практика: Различные движения рук, правильное дыхание.

Упражнения в парах.

Практика: С предметами и без предметов.

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Упражнения в равновесии.

Практика: выполнение упражнений на гимнастической скамейке, использование различных элементов, составление комбинаций.

Теория. Техника правильного выполнения элементов.

IV. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия.

Практика: правильное выполнение упражнений.

Теория. Основы тактики выполнения упражнений.

Парные действия.

Практика: Правильное выполнение упражнений в парах.

Теория. Тактическая подготовка при выполнении упражнений в парах.

V. Игровая подготовка

Подвижные игры без предметов, с мячами, скакалками, на внимание, на развитие

координации, ловкости.

VI. Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, тестов по технической и теоретической подготовке.

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии в группе;
- принимать интерес к занятиям физкультурой;
- Научиться выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия;

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
 - выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

4. Предметные результаты:

- Усвоить и овладеть навыками правильной осанки;
- Усвоить и овладеть точностью выполнения упражнений для укрепления мышечного корсета и нижних конечностей;

Повысить свое физическое состояние, развить координацию, ловкость

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

- Выполнять правильную осанку;
- Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Правила подвижных игр	Объяснение, показ видео. Обсуждение типовых ошибок.
Комплексы упражнений	Выполнения различных упражнений. Обсуждение типовых ошибок.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом.

Способы проверки результатов

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);
2. промежуточный (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);
3. итоговый (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе).

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в желании выполнять упражнения и совершенствовать свое мастерство.

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в желании выучить упражнения и совершенствовать свое мастерство.

При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в желании выучить упражнения и совершенствовать свое мастерство.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- знание комплексов упражнений, правила гигиены и режим дня.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Коррекционная гимнастика»: Коррекционная гимнастика.

Информационные источники:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки. – М.: Олимпийская литература, 2003
3. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. – СПб.: Корона-Век, 2013
4. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Корона-Век, 2014
5. Ловейко, И.Д. ЛФК у детей при деформации осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003
7. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. – М.: Речь, 2001
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников: методические рекомендации. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001
9. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. – М.: Сфера, 2003

**Календарно-тематическое планирование
реализации дополнительной общеразвивающей программы**

«Коррекционная гимнастика»

на 2023-2024 учебный год

для группы № 1

педагога Телиной Светланы Николаевны

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.			ИОТ ОРУ. Формирование группы. ТБ при выполнении упражнений	1
2.			ИОТ. Основы ЗОЖ. Комплекс ОРУ на осанку	1
3.			ИОТ ОРУ. Комплекс ОРУ на осанку	1
4.			ИОТ ОРУ. Упражнения на осанку	1
5.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1
6.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
7.			ИОТ ОРУ. Упражнения для предупреждения плоскостопия	1
8.			ИОТ ОРУ. Упражнения для предупреждения плоскостопия	1
9.			ИОТ ОРУ. Основы самомассажа	1
10.			ИОТ ОРУ. Коррекция ходьбы, основы самомассажа	1
11.			ИОТ ОРУ. Коррекция основы техники ходьбы	1
12.			ИОТ ОРУ. Коррекция бега и ходьбы	1
13.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
14.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
15.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
16.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
17.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
18.			ИОТ. ОРУ для предупреждения плоскостопия, ОРУ для позвоночника	1
19.			ИОТ ОРУ. Основы самомассажа. Подвижные	1

			игры.	
20.			ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг). Коррекция ходьбы.	1
21.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
22.			ИОТ ОРУ. Коррекция бега и ходьбы	1
23.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1
24.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
25.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1
26.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
27.			ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз. Корректирующие упражнения для позвоночника.	1
28.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
29.			ИОТ ОРУ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1
30.			ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз.	1
31.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика по коррекции координационных способностей и осанки.	1
32.			ИОТ ОРУ. Позвоночник - основа тела. Теоретические задания. Корректирующие упражнения для коррекции осанки	1
33.			ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз	1
34.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика по коррекции координационных способностей.	1
35.			ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1
36.			ИОТ. ОРУ на осанку	1
37.			ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1
38.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
39.			ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1
40.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
41.			ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1
42.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
43.			ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1
44.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
45.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
46.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
47.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
48.			ИОТ. Теоретические сведения о движениях при выполнении упражнений	1
49.			ИОТ ОРУ. Ритмические танцы	1
50.			ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1
51.			ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1

52.			ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1
53.			ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1
54.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
55.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
56.			ИОТ ОРУ. Упражнения на осанку	1
57.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
58.			ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1
59.			ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1
60.			ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1
61.			ИОТ ОРУ. Упражнения в нижнем положении	1
62.			ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1
63.			ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1
64.			ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1
65.			ИОТ ОРУ. Упражнения в нижнем положении	1
66.			ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1
67.			ИОТ ОРУ. Ритмические танцы	1
68.			ИОТ ОРУ. Упражнения в равновесии	1
69.			ИОТ ОРУ. Медитативная гимнастика	1
70.			ИОТ ОРУ. Медитативная гимнастика	1
71.			ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1
72.			ИОТ ОРУ. Упражнения в равновесии	1
	Итого			72