

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
города Москвы

**«Московский государственный образовательный комплекс»
(ГБПОУ МГОК)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ МГОК
_____ Артемьев И.А.
« _____ » _____ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Корректирующая гимнастика

Разработчик программы:
Макарова Нина Владимировна

Москва

2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа и, в частности её составляющий компонент: календарно-тематическое планирование – реализует программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»».

К специальной медицинской группе (СМГ) относят тех обучающихся, чьё состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) ещё нужнее, чем здоровым. И данное тематическое планирование предлагает широкий выбор физических упражнений оздоровительного характера.

Общая характеристика программы

Создание комфортных условий для обучения корригирующей гимнастике учащихся с ослабленным здоровьем и осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса в специальных медицинских группах с учётом особенностей развития и состояния здоровья. Выполнение учителем педагогических и медико-психологических рекомендаций по формированию у них навыков здорового образа жизни.

Содержание программы направлено на:

- оказание помощи в оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности.
- совершенствование прикладных двигательных умений и навыков в видах ходьбы и бега, в прыжках, подвижных, малоподвижных играх.
- улучшение осанки в результате использования упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, укрепление опорно-двигательного аппарата; овладение умениями выполнять ортостатическую пробу, осуществлять подсчёт ритмичности и частоты сердечных сокращений (ЧСС) для определения функционального состояния организма при нагрузке и после отдыха.
- усвоение знаний о безопасных способах занятий корригирующей гимнастикой, о значении физкультуры в жизни человека.
- овладение умениями составлять комплекс утренней зарядки с учётом особенностей заболевания, выполнять дыхательные упражнения, упражнения для профилактики усталости зрения, физкультурные и динамические паузы.

Под руководством учителя, обучающийся, может осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных

ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Базовые учебные действия

Регулятивные УД:

- умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные УД:

- умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать;

Коммуникативные УД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о корригирующей гимнастике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- представления об организации занятий по корригирующей гимнастике с целевой направленностью на коррекцию здоровья;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формы контроля:

Контрольные испытания

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- 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.

Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима обучающегося. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

* Корригирующая Гимнастика - КГ

Тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение. Цели и задачи курса. ТБ. Гигиенические требования	2	1	1
2	Комплекс упражнений для коррекции правильной осанки	40		40
3	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	18		18
4	Упражнения для укрепления мышц живота	23		23
5	Упражнения для коррекции плоскостопия.	15		15
6	Упражнения для развития двигательной моторики	58		58
	ИТОГО	156	1	155

Материально-техническое обеспечение

Зал для занятий ритмикой (зеркальный), раздевалка. Коврики для занятий КГ, массажный коврик, гимнастические палки для занятий КГ, мячики резиновые, скакалки, обручи.

Литература

1. Булич.Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г.Булич – М., 2015.
2. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к СМГ / под ред. Д.м.н. М.Д.Рипы. – 2015
3. Письмо министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» (№13-51 -263/13 от 31.10.2003г.)
4. Программа по физ-ре для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для 1 – 11 классов с комплексом методик, рассчитанных на два стандартных урока в неделю и один дополнительный час занятий / под ред. А.П. Матвеева. – М., 2015.
5. Цилина, М.В. Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем / М.В.Цилина. – Пенза, 2016.