

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области
«Переславль-Залесская школа-интернат №3»**

Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43.

Телефоны: (8-48535) 6-09-03, 6-09-04.

Электронная почта: deti @ deti.pereslavl.ru

Утверждена приказом директора школы:

№ _____ от «__» _____ 2016 года

Директор школы: _____

Головкина Т.М.

**Рабочая программа
учебного курса «оздоровительная физкультура» 6,7 года обучения
2016/17 учебный год**

**Учителя начальных классов
Шобанов А. С.**

Цель: Воспитать у учащихся бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

1. Повышать физиологическую активность систем организма, содействовать оптимизации умственной и физической работоспособности.
2. Повышать физическую подготовленность и развитие основных физических качеств.
3. Обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
4. Развитие интереса у учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

Пояснительная записка

Растет ребенок... Все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Настоящая программа в своих целях и задачах по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников. Как результат этого, предлагаемая **программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:**

- Повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- Повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, скорости;
- Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется:

- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- Направленностью на включение в содержание уроков учебного материала с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся; состояния их здоровья.

Рабочая программа составлена на основе программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1–11-е классы, авторы-составители А.П Матвеев, Т.В Петрова, Л.В Каверкина. – 2-е издание., Дрофа, 2005 г.

Программа рассчитана на **34 часа**.

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся начальных классов **должны иметь представления:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О правилах использования закаливающих процедур;
- О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;
- О физической нагрузке и способах ее регулирования(дозирования);
- О профилактике травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять закаливающие процедуры;
- Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки, корригирующей и дыхательной гимнастики, на улучшение зрения;
- Вести дневник самонаблюдения;
- Организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время;
- Оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, ушибах;
- Выполнять приемы самомассажа.

Содержание программы.

1. Статистические упражнения(позы) – 1 час.

Позы применяются как общеизвестные статистические физические упражнения и как специфические виды статических упражнений типа асан, заимствованных из тысячелетней древнеиндийской системы хатха-йога. Асаны-“ лотос”, “кобра”, “собака”, “кошка”, “дерево”. Игры и игровые упражнения “Скульптор”, “Скульптурная группа”, “Рисуем телами”.

2. Физические упражнения сопряженного характера – 3 часа.

Игровые упражнения и игры : “Бабочки и стрекозы”, “Замри”, “Бег с флажками”, “Журавли и лягушки”,полоса препятствий, игровые упражнения с мячом; обручем; скакалкой; эстафеты.

3. Физические упражнения творческого характера – 5часов.

Имитационные движения(отгадать загадку и показать движением отгадку), прослушивание мелодии и показ упражнения, исценирование сказок, стихов, “Муравейник” (упражнения по желанию).

4. Мимические упражнения – 2 часа.

Упражнения на передачу выразительности жеста; удивления; радости; гнева; удовольствия; переживания и др.

5. Дыхательные упражнения – 5 часов.

Упражнения, игровые задания и игры с элементами дыхательной гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики по системе Бутейко и Стрельниковой, звукотерапия, кричалки.

6. Упражнения на напряжение и расслабление мышц-2 часа.

Упражнения и игровые задания “Качели”, “Насос и мяч”, “Пылесос и пылинки”, “Тряпичная кукла”, “Факир”, “Штанга”, упражнения в положении лежа, упражнения на сохранение и коррекцию осанки; предотвращения плоскостопия, коррекция зрения.

7. Ритмические упражнения и танцы – 3 часа.

Танцевальные движения, исценирование песен, танцы, ритмические упражнения “Барабан”, “Канон”, “Хлопай-топай”, “Слушай хлопки”.

8. Психогимнастика – 5 часов.

Этюды на выразительность жеста; отображения положительных и отрицательных черт характера; на выражение удовольствия и радости; сосредоточенности; внимания.

9. Игры(творческие, подвижные, спортивные) – 6 часов.

Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, спортивные игры(баскетбол, пионербол, футбол, лапта).

10. Основы самомассажа – 2 часа.

Самомассаж рук, ног, стоп, головы, ушных раковин.

Тематический план см. [Приложение](#)

Список литературы.

1. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11-е классы. *А.П.Матвеев, Т.В Петрова, Л.В Каверкина*. ДРОФА. Москва 2005 год. Министерство образования Российской Федерации.
2. Лечебная физкультура и массаж. Практическое пособие. *Г.В Кашианова*. АРКТИ, 2006 год.
3. Психогимнастика. *М.И Чистякова*. Просвещение. Москва. 1990 год.
4. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры. *В.А Родионов*. Москва. Педагогический университет “Первое сентября”. 2006 год.
5. Йога для маленьких. *М.И Буянов*. 2000 год.

№	Тема. Раздел программы.	Содержание материала .	Тип урока.	Форма контроля знаний.	Количество часов
----------	--------------------------------	-------------------------------	-------------------	-------------------------------	-------------------------

		4класс				
	Игры.	Подвижные игры по желанию.		Вводный	Выполнение правил игры	1
2	Игры.	Футбол. Игры с мячом.		Совершенствование	Выполнение правил	1
3	Дыхательная гимнастика. Психогимнастика.	Игры с элементами дых.гимнастики.		Совершенствование	Правильность дыхания	1
4	Упражнения творческого характера	Имитационные движения. Исценирование сказки «Три медведя».		Ознакомление с новым материалом.	Правильность выполнения.	1
5	Хатха-йога. Дыхательная гимнастика.	Поза «Лотос», «Дерево». Рисунок телами.Звукотерапия.		Смешанный	Правильность выполнения.	1
6	Ритмические упражнения и танцы. Самомассаж.	«Чунга-Чанга», «Комарово». Массаж рук.		Вводный	Контроль за правильным выполнением.	1
7	Игры и упражнения сопряженного характера. Психогимнастика.	Полоса препятствий. Эстафеты. Отображение черт характера.		Смешанный	Выполнение правил.	1
8	Напряжение и расслабление мышц.	Упражнения на коррекцию осанки. Упражнения лежа. Измерение ЧСС.		Вводный	Контроль за правильностью выполнения.	1

9	Упражнения творческого характера. Дыхательные упражнения.	«Муравейник». Игры с элементами дыхательной гимнастики.		Совершенство.	Правильность дыхания. Выполнение правил.	1
10	Танцы. Напряжение и расслабление мышц.	Танец «Барабан», «Антошка». Упражнения на предотвращение плоскостопия.		Смешанный	Коррекция движений.	1
11	Игры.	Игры с мячом		Совершенство.	Выполнение правил.	1
12	Мимические упражнения. Позы.	«Хатха-Йога». Радость, внимание, веселье, обида. Признаки утомления.		Учетный	Правильное сочетание движений	1
13	Упражнения сопряженного характера. Коррекция зрения.	Игровые упражнения с предметом. Комплекс для коррекции зрения.		Вводный	Ознакомление с новым материалом.	1
14	Игры.	Игры на внимание.		Совершенство.	Выполнение правил	1
15	Сюжетно-ролевые игры. Позы.	«Мы идем в поход». Рисунок телами.		Учетный.	Фиксирование результатов.	1

16	Напряжение и расслабление мышц. Самомассаж.	«Качели», «Насос», «Штанга», Самомассаж стоп.		Совершенство.	Коррекция движений.	1
17	Мимические упражнения. Дыхательные упражнения.	«Круглые глаза». «Спелое яблоко». Дыхательная гимнастика по Бутейко.		Вводный	Сочетание дыхания с движениями.	1
18	Игры. Самомассаж.	Подвижные игры с бегом и прыжками. Самомассаж ушных раковин.		Совершенство.	Учет умений.	1
19	Дыхательные упражнения. Упражнения сопряженного характера.	Полоса препятствий. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.		Вводный	Сочетание дыхания с движениями.	1
20	Напряжение и расслабление мышц. Психогимнастика.	Коррекция и осанки предотвращение плоскостопия. Этюды на отображение черт характера.		Совершенство.	Коррекция действий.	1
21	Ритмические упражнения и танцы.	«Двигательные игры»		Учет умений.	Фиксирование результатов.	1

22	Упражнения творческого характера. Психогимнастика.	«Муравейник», исценирование стихов по выбору. Этюды на внушение хорошего поведения.		Совершенство.	Корректировка действий.	1
23	Игры.	Игры с мячом		Учет умений.	Выполнение правил	1
24	Ритмические упражнения и танцы. Дыхательная гимнастика.	Импровизация движений с лентой и обручем. Игры с элементами дыхательной гимнастики.		Совершенство.	Правильность дыхания	1
25	Позы. Самомассаж.	Игровые задания с элементами йоги. Точечный массаж головы. Измерение роста и веса.		Ознакомление с новым материалом.	Контроль над правильностью выполнения	1
26	Упражнения творческого характера.	Сюжетно-игровой урок «Путешествие в страну Мульти-Пульти».		Смешанный.	Корректировка действий.	1
27	Напряжение и расслабление мышц. Мимические упражнения.	Упражнения лежа. Корректировка зрения. Мимические загадки.		Смешанный	Оценка результатов.	1

28	Танцы. Психогимнастик а.	Русская пляска. Этюды на согласованность действий.		Смешанный	Страхов ка.	1
29	Игры.	Игры с мячом		Учетный.	Выполн ение правил игры.	1
30	Дыхательная гимнастика. Позы.	Упражнения и игровые задания с воздушным шаром. Рисунок телами.		Смешанный.	Сочетан ие дыхания с движени ем.	1
31	Упражнения творческого характера.	Исценирование песен, стихов. Кричалки.		Учетный.	Коррект ировка действи й.	1
32	Напряжение и расслабление мышц. Самомассаж.	Игровые задания и игры на напряжение и расслабление мышц. Массаж.		Учетный.	Опрос.	1
33	Игры.	Лапта.		Совершенст вование.	Выполн ение правил.	1
34	Игры.	Игры по желанию.		Совершенст вование.	Выполн ение правил.	1