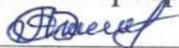


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Теребренская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора школы по УВР
МОУ «Теребренская ООШ»


_____ (Мишенина А.В.)
« 26 » 08 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Теребренская ООШ»
_____ (Щербакова М.Г.)

Приказ № 118 от
« 30 » 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
по внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»
(1-4 класс)
Срок реализации: 4 года.

Разработчик:
учитель Мурашко В.И.

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» разработана на основе программы внеурочной деятельности. Спортивная – оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011. – 80с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-017995-9.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) 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.

Содержание программы внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

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

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (6 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 (2 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 этические нормы (2 ч)*. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, 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 (21 ч)

3.1. *Упражнения в ходьбе и беге (4 ч)*. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; 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 вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. *Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч)*. На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. *Упражнения для ног (4 ч)*. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. *Упражнения для туловища (5 ч)*. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на 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. и.; 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 (54 ч)**

4.1. *Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (14 ч)*. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. *Укрепление мышечного корсета (12 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 партнёром.

4.3. *Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10 ч)*. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. *Упражнения на равновесие (6 ч)*. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. *Упражнения на гибкость (7 ч)*. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. *Акробатические упражнения (5 ч)*. Стойка на лопатках, мост, перекаты, 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. Упражнения на расслабление (3 ч)

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

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (4 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, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа. **Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (6 ч)**

9.1. 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 общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа 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.

9.2. Праздник здоровья (3 ч)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических

комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	—
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6	—
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	
2.2	Влияние питания на здоровье	2	2	—
2.3	Гигиенические и этические нормы	2	2	—
3	Общая физическая подготовка	21	—	21
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	—	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	—	4
3.3	Упражнения для ног	4	-	4
3.4	Упражнения для туловища	5	—	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	—	4
4	Специальная физическая подготовка	54	2	52
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	14	2	12
4.2	Укрепление мышечного корсета	12	-	12

4.3	Укрепление мышечносвязочного аппарата стопы и голени	10		10
4.4	Упражнения на равновесие	6	-	6
4.5	Упражнения на гибкость	7	-	7
4.6	Акробатические упражнения	5	—	5
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Упражнения на расслабление	3	1	2
7	Самоконтроль и психорегуляция	4	1	3
8	Самомассаж и взаимомассаж	3	1	2
9	Контрольные испытания и показательные выступления	6		6
9.1	Физкультурный праздник	3	-	3
9.2	Праздник здоровья	3	-	3
	Всего	102	13	89

Список литературы

1. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011. — 80 с. — (Работаем по новым стандартам). — 18В1Ч 978-5-09-017995-9.