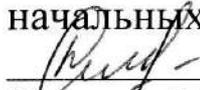


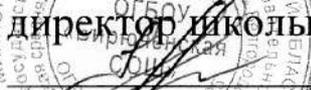
РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов


Овчарова Т.В.
Протокол №5
от «20» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора


Хмелькова Л.П.
«23» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы


Конарева Е.А.
Приказ № 455-ОД
от «31» августа 2023 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Корригирующая гимнастика»
(спортивно - оздоровительное направление)
срок реализации программы 4 года
уровень начального общего образования**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Корригирующая гимнастика» разработана на основе программы внеурочной деятельности В.П.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова (Москва.: Просвещение, 2011г.), предназначенной для работы по ФГОС НОО. Структура рабочей программы соответствует Положению о внеурочной деятельности ОГБОУ «Бирюченская СОШ».

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту общего образования (II поколения) организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Спорт относится к виду деятельности, воспитательный потенциал которого практически неисчерпаем. Воспитывающее влияние тренера на учащихся значительно сильнее, чем влияние, например, школьного учителя. Это связано со свободным выбором школьников этого вида деятельности и соответственно более высокой его мотивацией; преобладанием привлекательных для учащихся подвижных занятий; с меньшей формализацией работы спортивных объединений. С другой стороны укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Занятия оздоровительной физической культурой особенно необходимы для учащихся начальной школы, т.к. начало обучения связано с резкой переменой двигательного режима (длительное пребывание в сидячей позе, снижение двигательной активности). Занятия оздоровительной гимнастикой компенсируют неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Цель программы – физическое и психическое оздоровление учащихся, духовно-нравственное воспитание и развитие средствами физической культуры. Данная программа ориентируется на решение следующих задач:

1. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
2. Приобретение школьниками новых социальных знаний о здоровом образе жизни, профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Освоение учащимися основных социальных норм.
4. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания, навыков самоконтроля и саморегуляции.
5. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Программа занятий рассчитана на 34 часа – по 1 часу 1 раз в неделю.

Программа ориентирована на младших школьников, по состоянию здоровья отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам.

1. Результаты освоения внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (личностные) (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.

Результаты второго уровня (метапредметные) (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.

Результаты третьего уровня (предметные) (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.

2. Содержание внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.2. Влияние питания на здоровье. 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. 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

3.1. Упражнения в ходьбе и беге. 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. На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища. 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). 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

4.2. Укрепление мышечного корсета. 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. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Раздел 5. Самомассаж и взаимомассаж

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 6. Контрольные испытания и показательные выступления

9.1. Физкультурный праздник

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.

**3. Тематическое планирование
1 класс(первый год обучения)**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2	Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)	2
3	Влияние питания на здоровье	1
4	Гигиенические и этические нормы	1
5	Раздел 3. Общая физическая подготовка	18
6	Упражнения в ходьбе и беге	3
7	Упражнения для плечевого пояса и рук	4
8	Упражнения для ног	4
9	Упражнения для туловища	4
10	Комплексы общеразвивающих упражнений	3
11	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	8
12	Укрепление мышечного корсета	4
13	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4
14	Раздел 5. Самомассаж и взаимомассаж	3
15	Физкультурный праздник	1
Всего		33

2 класс (второй год обучения)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	2
2.1	Влияние питания на здоровье	1
2.2	Гигиенические и этические нормы	1
3	Общая физическая подготовка	19
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4
3.3	Упражнения для ног	4
3.4	Упражнения для туловища	4
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	3
4	Специальная физическая подготовка	8
4.1	Укрепление мышечного корсета	4
4.2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4
5	Самомассаж и взаимомассаж	3
6	Физкультурный праздник	1
Всего		34

3 класс(третий год обучения)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	2
2.1	Влияние питания на здоровье	1
2.2	Гигиенические и этические нормы	1
3	Общая физическая подготовка	19
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4
3.3	Упражнения для ног	4
3.4	Упражнения для туловища	4
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	3
4	Специальная физическая подготовка	8
4.1	Укрепление мышечного корсета	4
4.2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4
5	Самомассаж и взаимомассаж	3
6	Физкультурный праздник	1
Всего		34

4 класс(четвертый год обучения)

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	2
2.1	Влияние питания на здоровье	1
2.2	Гигиенические и этические нормы	1
3	Общая физическая подготовка	19
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4
3.3	Упражнения для ног	4
3.4	Упражнения для туловища	4
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	3
4	Специальная физическая подготовка	8
4.1	Укрепление мышечного корсета	4
4.2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4
5	Самомассаж и взаимомассаж	3
6	Физкультурный праздник	1
Всего		34