

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Корригирующая гимнастика»  
1-4 классы**

**I. Планируемые результаты**

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
  - основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей гимнастики;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
  - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
  - знание основных моральных норм на занятиях корригирующей гимнастикой и ориентации на их выполнение;
- Реализуя данную программу, ожидаются следующие результаты.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «правильная осанка», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах гимнастики;
- выявлять связь занятий корригирующей гимнастикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни,

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми, футбол-гимнастикой в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предполагаемые воспитательные результаты реализации программы:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике правильного положения тела в повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни, организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации о правильной осанке.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Расширение знаний о корригирующей гимнастике, практических умений, способствующих применению их в своей практической деятельности.

## II. Содержание предмета

### **Теоретическая подготовка.**

ТБ, введение в образовательную программу. Корректирующая гимнастика. Значение правильной осанки в жизни человека, правила сохранения правильной осанки. Гигиена спортивных занятий. Знакомство с гимнастическим залом.

### **Общефизическая подготовка.**

Элементы строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей и рук, гимнастическими палками, мячами. Упражнения для координации и сохранения равновесия.

### **Оздоровительные технологии.**

Упражнения на фитболах. Фитбол-гимнастика. Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация). Упражнения для укрепления мышц пояса верхних конечностей и спины, с предметами и без. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика по методике Бутейко.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная, тренинг, выполнение упражнений, подвижные игры малой активности

Виды деятельности: игра, тренировка, разминка, двигательные упражнения, полоса препятствий, закаливание, дыхательная гимнастика.

Виды дистанционной работы: выполнение упражнений по фото и видео инструкции, по образцу, использование платформы zoom, онлайн-тренировки.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

<b>Наименование объектов и средств материально – технического оснащения</b>	<b>Количество</b>
<b>Библиотечный фонд.</b>	
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д
Фундаментальное ядро содержания начального общего образования;	Д
Концепция духовно-нравственного развития и воспитания;	Д

<p>Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СШ № 25»;</p> <p>Примерные программы внеурочной деятельности. Начальная и основное образование. «Просвещение» ,М.:2011</p> <p>(Программа составлена на основе Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. «Корригирующая гимнастика» П.В. Степанов; С.В. Сидаев; Т.Н. Сафронов.м. Просвещение 2011г.; Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие Л.П. Пягай /ТГПИ Д.И. Менделеева –Тобольск 2010г.)</p> <p><b>Для детей:</b> Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 2012</p>	<b>К</b>
<p>Учебно-методические пособия и рекомендации Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»</p>	Д Д Д

### III. Тематическое планирование

*1-4 класс.*

Учебная нагрузка: 1 час в неделю (40 минут).

№ темы	Название разделов, тем.	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся.
		Теория	Практика	Всего	

1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>ТБ, введение в образовательную программу. Корректирующая гимнастика. Правильная осанка.</b>	1	-	1	<p><b>Пересказывать по</b> теме Корректирующая гимнастика (правильная осанка) <b>Ориентироваться</b> в понятиях «здоровый образ жизни», «корректирующая гимнастика», «правильная осанка» характеризовать значение занятий по оздоровлению,</p> <p><b>Определять и высказывать</b> под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p>
2.		<p>Инструктаж по технике безопасности.          Определение понятия правильная осанка.          Значение корректирующей гимнастики для организма человека.</p>				
		<b>Гигиена спортивных занятий. Знакомство с гимнастическим залом.</b>	Знакомство с требованиями, предъявляемыми к местам занятий.			

					<p><b>Оценивать</b> правильность выполнения действия;</p> <p><b>Адекватно воспринимать предложения</b> и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p><b>Соблюдать</b> гигиену одежды и занятий.</p> <p><b>Учитывать</b> разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p><b>Договариваться и приходить</b> к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;</p> <p><b>Знать основные вопросы гигиены</b> особенности воздействия</p>
--	--	--	--	--	---

						двигательной активности на организм человека при формировании правильной осанки.
3.	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей и спины.</b> Упражнения с гимнастическими палками.	-	1	2	<b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Выполнять</b>
4.		<b>Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей и спины.</b> Упражнения с	-	1	3	

		гимнастическими скакалками.				упражнения для укрепления основных групп мышц, участвующих в поддержании правильной осанки.
5.		<b>Общеразвивающие упражнения из положения, стоя, сидя лёжа.</b> Упражнения с гимнастическими ковриками.	-	5	8	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения общеразвивающих упражнений.
		Выполнение комплекса физических упражнений, для групп мышц, участвующих в поддержании правильной осанки.				<b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений.
6.		<b>Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.</b>	-	2	10	<b>Ориентироваться</b> в видах гимнастики;
		Выполнение комплекса физических упражнений для групп мышц, участвующих в поддержании правильной осанки.				<b>Осуществлять</b> поиск информации о здоровом образе жизни,
						<b>Ориентация</b> в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в

					<p>игровой деятельности;</p> <p><b>Адекватно воспринимать</b> предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</p> <p><b>Проявлять инициативу в творческом</b> сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;</p> <p><b>Учитывать разные</b> мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;</p> <p><b>Договариваться и приходить</b> к общему решению в работе по группам, микрогруппам,</p>
--	--	--	--	--	---

						парам;
7.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>Профилактика круглой спины.</b> Упражнения с гимнастическими ковриками.	-	6	16	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях оздоровительной деятельности. <b>Самостоятельно адекватно оценивать</b> правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.  <b>Ориентация в нравственном</b> содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в
		Выполнение физических упражнений для профилактики круглой спины.				
8.		<b>Силовая зона.</b> Упражнения для укрепления мышечного корсета.	-	5	21	
		Выполнения комплекса физических упражнений для развития силовых качеств.				
9.		<b>Работа над брюшным прессом.</b>	-	1	22	
		Выполнение физических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.				

10.		<p><b>Профилактика круглой спины.</b> Упражнения с фитболами.</p>	-	5	<p>27</p> <p>игровой деятельности;  <b>Характеризовать роль и значение</b> занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;  <b>Организовывать</b> места занятий физическими упражнениями и играми, фитбол-гимнастикой в сотрудничестве с учителем.  <b>Соблюдать</b> правила подбора фитбола</p>
-----	--	---	---	---	---

						<p>исходя из своего роста, правила техники безопасности.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении упражнений для формирования осанки.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать со сверстниками.</p> <p><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных комбинаций на фитболе.</p>
11.	<b>Оздоровительные технологии.</b>	<p><b>Коррекционные упражнения: (правильной осанки, плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).</b></p> <p>Выполнять упражнения для профилактики правильной осанки, профилактики</p>	-	6	33	<p><b>Раскрывать</b> значение осанки для человека.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс упражнений для формирования</p>

12.	<b>Итоговое занятие</b>	<p>плоскостопия, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц.</p> <p><b>Подведение итогов.</b> Заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.</p>	-	1	34	<p>правильной осанки. <b>Выполнять</b> упражнения комплексов профилактики плоскостопия. <b>Регулировать</b> эмоции в процессе учебной деятельности. <b>Выявлять</b> связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью. <b>Осуществлять</b> взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; <b>Задавать вопросы,</b> необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в</p>
-----	-------------------------	---	---	---	----	--

						сотрудничестве с партнёром.
--	--	--	--	--	--	-----------------------------

**Календарно – тематическое планирование.**

*1-4 класс.*

№ урока	Дата планируемая	Дата фактическая	Название темы	Кол-во часов
1			ТБ, введение в образовательную программу. Корректирующая гимнастика. Правильная осанка.	1
2			Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей и спины. Упражнения с гимнастическими палками.	1
3			Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей и спины. Упражнения с гимнастическими скакалками.	1
4-8			Общеразвивающие упражнения из положения, стоя, сидя лёжа. Упражнения с гимнастическими ковриками.	5
9-10			Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2

11-16			Профилактика круглой спины. Упражнения с гимнастическими ковриками.	6
17-21			Силовая зона. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	5
22			Работа над брюшным прессом.	1
22-26			Профилактика круглой спины (упражнения с фитболами)	5
27-33			Коррекционные упражнения: (правильной осанки, плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация).	6
34			Итоговое занятие. Подведение итогов.	1
			<b>Итого</b>	<b>34</b>