

МОУ "Аристовская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО


Педагогический
школы

Протокол № 1 от « 29 »
августа 2023 г.

совет

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ 
Кан Светлана Леонидовна

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ 
Куксарева
Анатолевна

Ольга

Приказ № 80 от « 1 »
сентября 2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Спортивно-оздоровительного направления

«Корригирующая гимнастика»

1 класс

2023 – 2024 учебный год

Составитель программы

Учитель Чулихина Ж.В.

Аристово, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Корректирующая 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. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Структура рабочей программы соответствует Положению о внеурочной деятельности МОУ «Аристовская 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. 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 корректирующих 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 ориентирована на младших школьников, по состоянию здоровья отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

В рабочей программе «Корректирующая гимнастика» по спортивно-оздоровительному направлению в 1 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебные недели).

Общий объём программы	34 часа
Наполняемость групп	4 человека (класс-группа)
Режим занятий	1 раз в неделю
Продолжительность занятия	45 минут

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	—
2.2	Влияние питания на здоровье	1	1	—
2.3	Гигиенические и этические нормы	1	1	—

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	4	1	3
3.5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	3	—	3
4.2	Укрепление мышечного корсета	4	—	4
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	4	—	4
8	Самомассаж и взаимомассаж	3	1	2
9.1	Физкультурный праздник	1	—	1
Всего:		34	5	29

Содержание деятельности

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

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (2 ч)

2.2. Влияние питания на здоровье (1ч). 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 (1ч). 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 (19ч)

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (4ч). 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 (4ч). На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

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

3.4. Упражнения для туловища (4ч). 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) (3ч). 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 (8ч)

4.2. Укрепление мышечного корсета (4ч). 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 (4ч).
Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Раздел 8. **Самомассаж и взаимомассаж (3ч)**

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 (1ч)**

9.1. Физкультурный праздник (1ч)

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.

Методическое обеспечение

К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы» Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души). Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная походка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);

- проводить тренинги на закрепление норм;

моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка» ОФП не только ставит целью повышение уровня физической подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т. д.). Важно:

- не допускать монотонности;

- не допускать утомления;

- относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений» Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определённой логике:

- элементы плавно переходят от одного к другому;
- элементы сложные и простые чередуются;
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями);
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;
- чувство меры должно быть во всём.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у школьников формируется эстетический вкус.

- .

К разделу 8 «Самомассаж и взаимомассаж» Требования аналогичны требованиям к разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища. Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделам 9.1 «Физкультурный праздник» и 9.2 «Праздник здоровья»

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способностям» и поощрять любые проявления ученика, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений; отзывы о тренировках и пожелания самому себе, которые могут быть выражены в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), он поощряется благодарностью, грамотой, его фото вывешивают на доске почёта. Такой подход призван повысить мотивацию школьников к занятиям, следованию ЗОЖ, поддержанию и сохранению здоровья.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Основные виды деятельности	дата	
				план	факт
1.	Правила техники безопасности на занятиях «Корректирующей гимнастикой»	1	Соблюдать правила техники безопасности		
2.	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.	1	Выявлять влияние питания на здоровье		
3.	Гигиенические и этические нормы	1	Соблюдать гигиенические и этические нормы		
4.	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями		
5.	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках	1	Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений		
6.	Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок; в полу-приседе; сочетание ходьбы с дыханием	1	Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений		
7.	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений		
8.	Упражнения для плечевого пояса и рук на месте в различных и.п.	1	Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.		
9.	Упражнения для плечевого пояса и рук в движении	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.		
10.	Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами	1	Соблюдать правила техники Безопасности.		
11.	Упражнения для плечевого пояса и	1	Выявлять характерные ошибки при		

	рук с партнером		выполнении упражнений.		
12.	Упражнения для ног на месте в различных и.п.	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.		
13.	Упражнения для ног у опоры, в движении.	1	Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.		
14.	Упражнения для ног с предметами.	1	Соблюдать правила техники Безопасности.		
15.	Упражнения для ног с партнером.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах		
16.	Упражнения для туловища на месте в различных и.п.	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.		
17.	Упражнения для туловища у опоры, в движении.	1	Соблюдать правила техники Безопасности.		
18.	Упражнения для туловища с предметами.	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.		
19.	Упражнения для туловища с партнером.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах		
20.	ОРУ на месте в различных и.п., с чередованием и.п.	1	Соблюдать правила техники Безопасности.		
21.	ОРУ у опоры; в движении, с предметами.	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.		

22.	ОРУ с партнёром, самостоятельное составление комплексов ОРУ	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки		
23.	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п.	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.		
24.	Укрепление мышечного корсета.Упражнения стоя, сидя, лёжа на спине.	1	Описывать технику разучиваемых упражнений.		
25.	Укрепление мышечного корсета, упражнения в движении, с предметами.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений		
26.	Укрепление мышечного корсета, упражнения с предметами художественной гимнастики.	1	Соблюдать правила техники Безопасности. Описывать технику разучиваемых упражнений.		
27.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения у опоры.	1			
28.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения в движении.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений		
29.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения с предметами художественной гимнастики.	1			
30.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в движении.	1	Соблюдать правила техники Безопасности.		
31.	Назначение массажа,показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.	1			
32.	Приёмы массажа в различных и. п.	1	Описывать технику массажа		

	массируемого (лёжа, сидя, стоя).				
33.	Массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.	1	Соблюдать правила техники безопасности.		
34.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	Составлять показательные выступления		

Организация занятий корригирующей гимнастики для младших школьников.

При составлении плана - конспекта важно, соблюдая баланс между всеми разделами программы, на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. При однобокой направленности существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что может нанести вред здоровью школьника. Дыхательные упражнения, на расслабление, самоконтроль, психорегуляция, самомассаж, взаимомассаж выполняются в большом объеме, и педагог применяет их, исходя из ситуации. Нежелательно планировать выполнение несколько упражнений из данных разделов подряд.

Сообщение теоретических сведений в виде бесед в паузах целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям.

К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы» важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения самому учителю;
- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка» важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям как средству мобилизации внимания, точности действий, корректности взаимодействий с товарищами.

К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений» важно:

- предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс и провести его под музыку, им же подобранную, на любом техническом уровне;
- элементы комплекса должны плавно переходить от одного к другому;
- чередование сложных и простых элементов;
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными;
- соблюдать чувство меры.

Составление комплексов требует проявления творческих способностей, у школьников формируется эстетический вкус.

К разделу 4. «Формирование навыка правильной осанки» важно:

- приводить примеры правильной осанки у известных и знаменитых личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу 4.1 «Упражнения на равновесие» важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод;
- выполнять упражнения под сбивающий фактор: шум, визуальные помехи, психологические помехи, что является тренировкой саморегуляции и самоконтроля.

К разделу 4.2 «Упражнения мышечного корсета» важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и на расслабление;
- упражнения с партнёром выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен».

Данный раздел даёт хорошую возможность для использования психотренинга, для снятия психоэмоционального напряжения. Возникают предпосылки к формированию доверительного, ответственного отношения к товарищам.

К разделу 4.3 «Акробатические упражнения» важно:

- не допускать головокружения;
- использовать упражнения для развития вестибулярной устойчивости, гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается,

улучшается психологическая атмосфера в группе, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимися. Это является важным условием эффективности личностного роста.

К разделу 5 «Дыхательные упражнения» важно:

- не допускать головокружений;
- хорошо проветривать помещение для занятий;
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию;
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений, основанный на связи процесса дыхания с психическим состоянием.

К разделу 6 «Упражнения на расслабление» важно:

- выполнять после упражнений со значительным напряжением;
- не допускать появления вялости, снижения работоспособности;
- выполнять упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными (удлинённый выдох способствует с релаксацией);
- использовать как для снятия мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при заучивании и выполнении упражнений.

Физкультурный праздник может проводиться как:

1. Мероприятие общешкольного масштаба – показательные выступления (групповое или сольное) под музыку.
2. Мероприятие для начальной школы – соревнуются занимающиеся с незанимающимися, только занимающиеся; соревнования по физподготовке, простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

Праздник здоровья может проводиться как:

1. Мероприятие общешкольного масштаба – конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные с физическими упражнениями, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.п.); постановка сценок на тему ЗОЖ; семейные конкурсы.

2. Мероприятие для начальной школы - показательные выступления (групповое или сольное) под музыку с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности.

Ожидаемые результаты реализации программы

Уровень воспитательных результатов		
1	2	3
Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям и к социальной реальности в целом	Приобретение и накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
<p>Приобретение знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о правилах ЗОЖ, об основах гигиены тела и психогигиены; - о технике безопасности на занятиях; - о 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 	<p>Развитие ценностного отношения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к своему здоровью и здоровью окружающих людей; - к спорту и физкультуре; - к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.п. 	<p>Приобретение опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; - заботы о младших; - самообслуживания; - самооздоровления; - самосовершенствования; - самоорганизации и организации совместной деятельности; - управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

окружения.		
------------	--	--