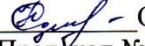
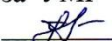


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено:

На заседании ШМО НК
 - Одинцева Н.М.
Протокол № 1 от 30.08.2020г

Согласовано:

Ответственный
за УМР
 Шibaева О.А.



Утверждено:
Директор школы
 Гайдукова М.А.
Приказ № 89 от 31.08.2020г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Корректирующая гимнастика»

4 класс, I уровень

на 2020-2021 учебный год

Разработана: Прокопичевой Татьяной Викторовной,
учителем начальных классов,
первой квалификационной
категории

с. Успенка, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа», на основе примерной программы внеурочной деятельности В.П.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова «Корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов» (Москва.: Просвещение, 2011г.).

Назначение программы. Практическая значимость курса состоит в том, что он позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у учащихся начальной школы. К концу обучения, дети демонстрируют гимнастические комплексы оздоровительной направленности.

Актуальность программы: В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой. Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе. Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это ещё одна особенность данной программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.). Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции

внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Возрастная группа обучающихся, объем часов. Факультатив «Корректирующая гимнастика» представляет собой систему занятий для детей от 6 до 10 лет. Курс включает в себя одно занятие в неделю, 34 занятия за учебный год .

Цели:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки, за счёт укрепления мышечного аппарата спины;
2. Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия;
3. Нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений;
4. Нормализация функционирования сердечно - сосудистой системы

Методы:

Для этого используются разнообразные *методы* работы с детьми:

Наглядный(объяснение сопровождается демонстрацией)

Репродуктивный (воспроизводящий)

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Теоретические занятия;
3. Контрольные испытания и показательные выступления;
4. Физкультурный праздник;
5. Праздник здоровья.

Формы организации образовательного процесса чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Содержание курса

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

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

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

2.1. *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1ч).* 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 (0,5ч).* 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 (0,5ч).* (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). 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 (4ч)

3.1. *Упражнения в ходьбе и беге (0,5ч).* 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 захлестыванием голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. *Упражнения для плечевого пояса и рук (0,5ч).* На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3. *Упражнения для ног (0,5ч)* На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4. *Упражнения для туловища (1ч)* На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5. *Комплексы общеобразовательных упражнений (ОРУ) (1,5ч).* На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (21)

4.1. *Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (7ч)* 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 (4ч).* Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. *Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (3ч).* Упражнение у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. *Упражнения на равновесие (2ч)* На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (4ч). 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,лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (1ч). 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 (1,5ч)

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 (1ч)

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

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (1ч)

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 (1ч)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных и.п. массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (1,5ч)

9.1.Физкультурный праздник (1ч)

Мероприятие для начальной школы. Соревнования по физподготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Тесты на физическую подготовленность:

Гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

Гибкость (выворотность) -силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45*;

Сила мышц ног: прыжок в длину с места;

Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа 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.

Праздник здоровья (0,5ч)

Показанные 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).

Планируемые результаты

Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей, воспитание сознательного отношения к занятиям и повышения учебной мотивации, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности, формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающегося.

Предметные результаты – уровень освоения обучающимися базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),

тестирования.

Метапредметные результаты – овладение обучающимися умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- 1.занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- 2.занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- 3.самопрезентация(игровые упражнения, гимнастика),
- 4.участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за обучающимися в течение учебного года, включающее:

- 1.результативность деятельности ребенка,
- 2.активность,
- 3.аккуратность,
- 4.степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества. Для оценки формирования и развития личностных характеристик обучающихся (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется :

- 1.простое наблюдение,
- 2.проведение игр,
- 3.анкетирование,
- 4.психолого-диагностические методики.

Контроль и оценка планируемых результатов

Для подведения итогов внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» каждый воспитанник выполняет контрольные испытания и показательные выступления. Итоговое занятие проходит в форме спортивного праздника, на который приглашаются родители, учителя, учащиеся школы.

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	03.09	
	Теоретические сведения (основы знаний)	1		
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	10.09	
	Общая физическая подготовка	8		
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	17.09	
4	Упражнения для плечевого пояса и рук	1	24.09	
5	Упражнения для ног	1	01.10	
6-7	Упражнения для туловища	2	08.10 15.10	
8-9	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	22.10 05.11	
	Специальная физическая подготовка	11		
10	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	1	12.11	
11-12	Укрепление мышечного корсета	2	19.11 26.11	
13-14	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	03.12 10.12	
15-16	Упражнения на равновесие	2	17.12 24.12	
17-18	Упражнения на гибкость	2	14.01 21.01	
19-20	Акробатические упражнения	2	28.01 04.02	
21-22	Дыхательные упражнения	2	11.02 18.02	
23-24	Упражнения на расслабление	2	25.02 04.03	
25-27	Самоконтроль и психорегуляция	3	11.03 18.03 01.04	
28-30	Самомассаж и взаимомассаж	3	08.04 15.04 22.04	
31-33	Контрольные испытания и показательные выступления	3	29.04 06.05 13.05	
34	Показательные выступления	1	20.05	
	Итого	34		

