

**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

 Гайдугова М.А.  
Приказ № 89/1 от 31.08.2020г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

**2 класс, I уровень**

**на 2020 - 2021 учебный год**

Разработана: Одинцевой Надеждой Михайловной,  
учителем начальных классов,  
высшей квалификационной  
категории

с. Успенка, 2020 год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности В.П.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова «Корригирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов» (Москва.: Просвещение, 2011г.), предназначенной для работы по ФГОС НОО.

**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 корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей 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 корригирующих 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 во 2 классе.

**Цели и задачи обучения курсу внеурочной деятельности**

**Цели:**

- формирование основ здорового образа жизни средствами корректирующей гимнастики.

**Задачи:**

- формирование правильной осанки, за счёт укрепления мышечного аппарата спины;

- укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия;

- нормализация функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений;

- 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, перекуты, 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 освоения учебного курса

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

#### 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

### 2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	03.09	03.09
	<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	<b>1</b>		
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	10.09	10.09
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>		
3	Упражнения в ходьбе и беге	1	17.09	17.09
4	Упражнения для плечевого пояса и рук	1	24.09	24.09
5-6	Упражнения для ног	2	01.10 08.10	01.10 08.10
7-8	Упражнения для туловища	2	15.10 22.10	15.10 22.10
9-10	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	05.11 12.11	
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>		
11	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	1	19.11	
12-13	Укрепление мышечного корсета	2	26.11 03.12	
14-15	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	10.12 17.12	
16-17	Упражнения на равновесие	2	24.12 14.01	
18-19	Упражнения на гибкость	2	21.01 28.01	
20-21	Акробатические упражнения	2	04.02 11.02	
22-23	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>2</b>	18.02 25.02	
24-25	<b>Упражнения на расслабление</b>	<b>2</b>	04.03 11.03	
26-27-28	<b>Самоконтроль и психорегуляция</b>	<b>3</b>	18.03 01.04 08.04	
29-30-31	<b>Самомассаж и взаимомассаж</b>	<b>3</b>	15.04 22.04 09.04	
32-33	<b>Контрольные испытания. показательные выступления</b>	<b>2</b>	06.05 13.05	
34	<b>Показательные выступления</b>	<b>1</b>	20.05	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 ч</b>		

### Лист корректировки

Название раздела, темы	Дата по плану	Причины корректировки	Что скорректировано	Дата по факту	Подпись заместителя директора по УВР