

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Перехляйская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения
классных руководителей
(протокол №01 от 26.08.2021)

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета МБОУ
«Перехляйская основная общеобразовательная
школа»
(протокол № 01 от 31.08.2021)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Перехляйская основная
общеобразовательная школа»

В.В.Родионов
(приказ от 31.08.2021 № 128)

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу **«Корригирующая гимнастика»**
1 класс
срок реализации один год

Составитель: Санников Виктор Геннадьевич – учитель физической культуры

Содержание

№	Раздел	Страница
1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3	Тематическое планирование	8

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Корригирующая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для учащихся 1 класса. Программа рассчитана на 33 часа с проведением занятий 1 раз в неделю и имеет спортивно – оздоровительную направленность.

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 наиболее ярко-выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической силы и требует поддержания правильной осанки, что является основой в данном виде спорта.

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно не зрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности.

В настоящее время, по данным Росстата, происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества 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.

Изучение курса «Корригирующая гимнастика» в 1 классе направлено на **достижение следующей цели:**

- укрепление здоровья, формирование навыков правильной осанки, навыков психо-физической саморегуляции, воспитание личностных качеств;

В соответствии с этой целью ставятся следующие **задачи:**

- Сформировать у воспитанников здоровьесберегающие ценности;
- Сформировать у учащихся умение анализировать, классифицировать, сравнивать в процессе занятий корригирующей гимнастикой;
- Сформировать прогностические умения в воспитанниках;

В результате работы по программе учащимися должны быть достигнуты следующие результаты:

личностные:

- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах безконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к 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;
- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе.
- приобретение школьником 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.

метапредметные:

- следование при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимание цели выполняемых действий;
- овладение воспитанниками умениями, которые создают возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

II. Содержание учебного курса

Раздел 1. Теоретические сведения – 4 часа.

- 1.1 *Правила ТБ. Правила подбора и хранения инвентаря* - 1 час.
- 1.2. *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.* Здоровье физическое, психическое. ЗОЖ и мысли (экология души). Потребность в движении тела – как выражение потребности души - 2 часа.
- 1.3. *Влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Формирование ценностного отношения к еде и воде, как связующей нити человека и природы. Гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни. Этические нормы поведения на занятиях и после них - 1 час.

Раздел 2. Общая физическая подготовка -8 часов.

- 2.1. *Упражнения в ходьбе и беге.* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в движении; на носках, с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком с приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоком; с изменением темпа -3 часа.
- 2.2. *Упражнения для плечевого пояса и рук.* На месте в различных исходных положениях(и.п.); с предметами; с партнёром -2 часа.
- 2.3. *Упражнения для ног.* На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром -1 час.

2.4. *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 -2часа.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 16 часов.

3.1. *Формирование навыков правильной осанки. Осанка и имидж.* Упражнения в различных и.п.; у стены, с закрытыми глазами, с самоконтролем и взаимоконтролем, с предметами . Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж -4часа.

3.2. *Укрепление мышечного корсета.* Упражнения в различных и.п.; у стены, с закрытыми глазами, с самоконтролем и взаимоконтролем, с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром -2часа.

3.3. *Укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени.* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами) -2часа.

3.4. *Упражнения в равновесии.* На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках, с поворотами, в движении, с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами), с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического -2часа.

3.5. *Упражнения на гибкость.* Статические и динамические упражнения на растягивание; на месте, в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения) -2часа.

3.6. *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках, мост, перекувырки, стойки на руках у стены, соединения элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику -4часа.

Раздел 4. Дыхательные упражнения – 1 час.

4.1. *Дыхательные упражнения.* 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, брюшной, полный); комплексы дыхательных упражнений -1 час.

Раздел 5. Упражнения на расслабление – 1 час.

5.1. *Упражнения на расслабление.* Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром -1 час.

Раздел 6. Самоконтроль и психорегуляция – 1 час.

6.1. *Самоконтроль и психорегуляция.* Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные) - 1 час.

Раздел 7. Самомассаж и взаимомассаж -1 час.

7.1. *Самомассаж и взаимомассаж.* Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиениче-

ские требования к проведению массажа; приёмы массажа в и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа - 1 час.

Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления -1 час.

8.1. *Физкультурный праздник.* (мероприятие для начальной школы) соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить и тесты: на гибкость, на равновесие, силовую выносливость, прыгучесть - 1 час.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Теоретические сведения	4
2	Общая физическая подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Дыхательные упражнения	1
5	Упражнения на расслабление	1
6	Самоконтроль и психорегуляция	1
7	Самомассаж и взаимомассаж	1
8	Контрольные испытания и показательные выступления	1
Итого:		33