

Огибенина
Татьяна
Викторовна

Подписано
цифровой подписью:
Огибенина Татьяна
Викторовна

Приложение № 5.7 к основной
образовательной программе
начального общего образования
Приказ № 173 от 01.09.2021 г

Рабочая программа
«Корректирующая гимнастика»
1 - 2 класс

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Корректирующая гимнастика» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм, организации внеурочной деятельности.

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной 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). 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 галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Упражнения для туловища на месте, стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

Формирование навыка правильной осанки. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета, Упражнения: (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. *Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Акробатические упражнения, 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.

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 тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

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

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

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.

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 градусов;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Основные методы обучения:

1. Рассказ учителя и рассказы детей.
2. Ролевые и подвижные игры.
3. Групповые дискуссии.
4. Импровизация.
5. Моделирование и анализ ситуаций.
6. Упражнения, направленные на развитие внимания, восприятия и других физических процессов.
7. Релаксационные игры.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	1
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1
4	Влияние питания на здоровье	1

5	Гигиенические и этические нормы	1
6-7	Общая физическая подготовка	2
8	Упражнения в ходьбе и беге	1
9	Упражнения для плечевого пояса и рук	1
10	Упражнения для ног	1
11	Упражнения для туловища	1
12	Комплексы общеразвивающих упражнений	1
13-14	Специальная физическая подготовка	2
15-16	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	2
17-18	Укрепление мышечного корсета	2
19-20	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	2
21-22	Упражнения на равновесие	2
23-24	Упражнения на гибкость	2
25-26	Акробатические упражнения	2
27	Дыхательные упражнения	1
28	Упражнение на расслабление	1
29	Самоконтроль и психорегуляция	1
30	Самомассаж и взаимомассаж	1
31	Контрольные испытания и показательные выступления	1
32	Физкультурный праздник	1
33	Праздник здоровья	1

2 класс

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
----------	-------------------	--------------

1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	1
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1
4	Влияние питания на здоровье	1
5	Гигиенические и этические нормы	1
6-7	Общая физическая подготовка	2
8	Упражнения в ходьбе и беге	1
9	Упражнения для плечевого пояса и рук	1
10	Упражнения для ног	1
11	Упражнения для туловища	1
12	Комплексы общеразвивающих упражнений	1
13-14	Специальная физическая подготовка	2
15-16	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	2
17-18	Укрепление мышечного корсета	2
19-20	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	2
21-22	Упражнения на равновесие	2
23-24	Упражнения на гибкость	2
25-26	Акробатические упражнения	2
27	Дыхательные упражнения	1
28	Упражнение на расслабление	1
29	Самоконтроль и психорегуляция	1
30	Самомассаж и взаимомассаж	1
31	Контрольные испытания и показательные выступления	1
32	Физкультурный праздник	1
33	Праздник здоровья	1

34	Резерв	1
----	--------	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891296

Владелец Огибенина Татьяна Викторовна

Действителен с 05.07.2024 по 05.07.2025