

**ГБОУ «СОШ № 19 г. Назрань»  
Республика Ингушетия**

«Согласовано»  
на заседании МО  
Протокол № 8  
«28» августа 2022 г.

«Рассмотрено»  
на заседании научно-  
методического совета  
Протокол № 8  
«28» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор ГБОУ  
«СОШ № 19 г. Назрань»  
М.Х. Арчакова  
Приказ № 456  
от « 29 »августа 2022 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **внеурочной деятельности**

### **по спортивно-оздоровительному направлению «Корректирующая гимнастика»**

Уровень общего образования – **начальное общее образование (1-4 классы)**

Класс – **4 класс**

Количество часов – **1 час в неделю (34 ч. в год)**

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению по спортивно-оздоровительному направлению «Корректирующая гимнастика» для 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы изучения дисциплины на базовом уровне, рекомендованной Министерством образования и науки РФ, с учетом примерной программы по спортивно-оздоровительному направлению по спортивно-оздоровительному направлению «Корректирующая гимнастика» для 4 классов.

## **Программа «Корректирующая гимнастика»**

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). Одним из направлений работы в гимназии являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Немаловажную роль играют физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Поэтому целесообразны регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

**Цели и задачи** реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика):

1. Передача учащимся необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактики отклонений в состоянии здоровья.
2. Помощь в освоении учащимися основных социальных норм.
3. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним.
4. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
5. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата.
6. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Основу программы составляют знания о здоровом образе жизни, организации и проведении самостоятельных занятий, упражнения для общей и специальной физической подготовки, дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

### **Требования к результатам подготовки детей**

1. Знать правила техники безопасности на занятиях ЛФК.
2. Знать требования к одежде при занятиях ЛФК .
3. Иметь представление о правильной осанке, уметь принимать данное положение при выполнении упражнений и в ходьбе.
4. Уметь выполнять упражнения с предметами и без предметов, самостоятельно и с учителем.

**Содержание курса внеурочной деятельности**  
**«Корригирующая гимнастика»**  
**с указанием форм организации и видов деятельности**

**1. Подготовительный этап**

На первом организационно-подготовительном этапе перед обучающимися ставятся цели и задачи для формирования мотивации, для определения общего направления и главных ориентиров поиска, определения критериев оценки деятельности обучающихся на всех этапах.

**Форма организации и вид деятельности:** дискуссия, тестирование, самодиагностика, проблемно-ценностное общение, познавательная деятельность.

**2. Практический этап**

**Раздел «Физическая культура как область знаний»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека. В него входят такие темы, как «Здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в его формировании», «Костно-мышечная система человека», «История возникновения лечебной и корригирующей гимнастики», «Массаж и самомассаж», «Осанка как показатель физического развития», «Самоконтроль и взаимоконтроль», «Структура самостоятельных занятий, их планирование», «Функциональные пробы», «Техника безопасности».

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, соотносится с разделом «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», основным содержанием которого является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Рассматривает такие темы как «Подготовка к занятиям физической культурой», «Техника движений и её основные показатели», «Выбор упражнений и составление комплексов для корригирующей гимнастики», «Проведение самостоятельных занятий», «Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности».

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя:

**«Спортивно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью»:**

- Общая физическая подготовка (ОРУ на месте и в движении, с предметами и без предметов, упражнения в ходьбе и беге);
- Специальная физическая подготовка (упражнения в различных исходных положениях для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, на гибкость, дыхательные упражнения, упражнения с предметами и на снарядах, упражнения на восстановление, акробатические упражнения);
- Подвижные игры.

**«Упражнения общеразвивающей направленности»:** физические упражнения, направленные на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости).

**Форма организации и вид деятельности:** проходит сбор, анализ и систематизация обучающимися необходимой информации как теоретического, так и практического характера, самостоятельно и в группах составление комплексов упражнений для корригирующей гимнастики. Защита и презентация комплексов упражнений.

### **3. Рефлексивно-коррекционный этап**

Самооценка и взаимооценка выполнения конкурсных испытаний.

**Форма организации и вид деятельности:** презентация комплексов упражнений.

## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы программы	34
		4класс
<b>1</b>	<b>Подготовительный этап</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Практический этап</b>	
2.1	<b>«Физическая культура как область знаний»</b>	<b>6</b>
	Осанка как показатель физического развития	
	История возникновения лечебной и корригирующей гимнастики	
	Костно-мышечная система человека	
	Здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в его формировании	2
	Функциональные пробы	
	Техника безопасности	1
	Проектно-исследовательская деятельность	3
2.2	<b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	<b>1</b>
	Подготовка к занятиям физической культурой	
	Техника движений и её основные показатели	
	Выбор упражнений и составление комплексов для корригирующей гимнастики	
	Проведение самостоятельных занятий	1
	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности	
2.3	<b>«Физическое совершенствование»</b>	<b>24</b>
	Общая физическая подготовка	+
	Специальная физическая подготовка	9
	Упражнения общеразвивающей направленности	6
	Подвижные игры	9
<b>3</b>	<b>Рефлексивно-коррекционный этап</b>	<b>2</b>
3.1	Защита комплексов упражнений для корригирующей гимнастики	2