

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

«Согласовано»
на заседании МО
Протокол № 1
«29» августа 2021 г.

«Рассмотрено»
на заседании научно-
методического совета
Протокол № 1
«29» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ
«СОШ № 19 г. Назрань»
М.Х. Арчакова
Приказ № 7в
от « 30 »августа 2021 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 корректирующей 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 |
| 1 | Подготовительный этап | 1 |
| 2 | Практический этап | |
| 2.1 | «Физическая культура как область знаний» | 6 |
| | 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 | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | 1 |
| | 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 | «Физическое совершенствование» | 24 |
| | Общая физическая подготовка | + |
| | Специальная физическая подготовка | 9 |
| | Упражнения общеразвивающей направленности | 6 |
| | Подвижные игры | 9 |
| 3 | Рефлексивно-коррекционный этап | 2 |
| 3.1 | Защита комплексов упражнений для корригирующей гимнастики | 2 |