

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Пермского края**  
**Управление образования администрации**  
**муниципального образования «Город Березники»**  
**МАОУ СОШ № 11**

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании педагогического совета

Протокол № 7 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 360 от «31» августа 2023 г.

Директор МАОУ СОШ № 11

/Е.И. Прохорова/



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

## **«Корректирующая гимнастика»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**1 классы**

Автор-составитель программы:

Вяткина Е.Б., учитель физической культуры

г. Березники  
2023-2024 уч.год

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» составлена с опорой на пособие для учителя «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» авторы: Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскиная и в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023 г.);

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 286 от 31.05.2021;

3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676);

4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229);

5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и

(или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022 года);

**8.** Письма Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

**9.** Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 11.

**Цель курса:** укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития, улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).

**Основные задачи:**

**оздоровительные:** содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;

**образовательные:** обучить основам корригирующей гимнастики; совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями; обучить видам дыхательных упражнений; увеличить жизненную ёмкость легких; освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности; формулировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

**воспитательные:** формировать физические и морально-волевые качества личности;

**коррекционные:** создать мышечный корсет; увеличить силовую выносливость мышц; замедлить процесс прогрессирования заболевания; стабилизировать искривление позвоночника; уменьшить дуги сколиоза;

исправить недостатки физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений;

**валеолого-психологические:** формировать осознанное отношение к своему здоровью; создать благоприятные условия для оздоровления своего организма; развивать волевые качества; создать благоприятный психоэмоциональный фон для лечения заболевания.

На реализацию курса внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» отводится: в 1 классе 66 часов в год/2 часа в неделю; во 2-4 классах по 68 часов в год/2 часа в неделю.

**Форма организации:** тренировочные занятия, практические занятия.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

## **Содержание программы курса внеурочной деятельности**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний).**

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Влияние питания на здоровья. 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. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, 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 окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

Упражнения в ходьбе и беге. 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 полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным

шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; 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.**

Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета . Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

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

Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами;

в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. 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: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Акробатические упражнения. 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.**

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.**

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

#### **Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция.**

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.**

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 исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

## **Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления.**

Физкультурный праздник. Мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с не занимающимися. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость плечевых суставов;
- 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. *1 вариант* (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к



занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

*2 вариант* (мероприятие для начальной школы). Показательные 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 курса внеурочной деятельности**

### **Личностные УУД:**

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### **Регулятивные УУД:**

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия

### **Коммуникативные УУД:**

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации;
- формирование умения планировать общую цель и пути её достижения;
- договариваться в отношении ролей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- умений конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

### **Познавательные УУД:**

- выбор наиболее эффективных способов решения практических задач;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности.

## ЭОР/ЦОР

1. <https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/>
2. <https://odin-kvd.ru/blog/infekcionnye-bolezni-prichiny-vozniknovenija-i>
3. <https://ya.ru/video/preview/1917682749943559544>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	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	Комплексы общеразвивающих упражнений	1
7	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	1
8	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.	1
9	Упражнения в беге на месте и в передвижении.	1
10	Упражнения для плечевого пояса и рук.	1
11	Упражнения для туловища. Упражнения на расслабление	1
12	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
13	Формирование навыка правильной осанки.	1
14	Осанка и имидж. Упражнения на расслабление	1
15	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	1
16	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1
17	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	1
18	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на расслабление.	1
19	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	1
20	Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения	1
21	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость	1
22	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения.	1
23	Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление.	1
24	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения.	1
25	Упражнения на гибкость.	1
26	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	1
27	Акробатические упражнения.	1
28	Упражнения на гибкость.	1
29	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения.	1
30	Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление.	1
31	Упражнения на равновесие.	1
32	Упражнения на гибкость.	1
33	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения.	1
34	Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление.	1
35	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	1
36	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	1
37	Упражнения на равновесие.	1
38	Упражнения на гибкость.	1
39	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	1
40	Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление.	1
41	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	1
42	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	1
43	Самоконтроль и психорегуляция.	1
44	Упражнения на гибкость.	1
45	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	1

<b>46</b>	Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление.	<b>1</b>
<b>47</b>	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	<b>1</b>
<b>48</b>	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	<b>1</b>
<b>49</b>	Самоконтроль и психорегуляция.	<b>1</b>
<b>50</b>	Упражнения на гибкость	<b>1</b>
<b>51</b>	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	<b>1</b>
<b>52</b>	Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление.	<b>1</b>
<b>53</b>	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	<b>1</b>
<b>54</b>	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	<b>1</b>
<b>55</b>	Упражнения на гибкость	<b>1</b>
<b>56</b>	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	<b>1</b>
<b>57</b>	Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление.	<b>1</b>
<b>58</b>	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения	<b>1</b>
<b>59</b>	Упражнения на гибкость.	<b>1</b>
<b>60</b>	Дыхательные упражнения.	<b>1</b>
<b>61</b>	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	<b>1</b>
<b>62</b>	Самоконтроль и психорегуляция.	<b>1</b>
<b>63</b>	Самомассаж.	<b>1</b>
<b>64</b>	Контрольные испытания и показательные выступления	<b>1</b>
<b>65</b>	Физкультурный праздник.	<b>1</b>
<b>66</b>	Соревновательный этап.	<b>1</b>
<b>67</b>	Судейство.	<b>1</b>
<b>68</b>	Праздник здоровья.	<b>1</b>
	Всего	<b>68 ч.</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972451

Владелец Прохорова Екатерина Игоревна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024