

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование «Рославльский район»
Смоленской области
МБОУ «Средняя школа № 1»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
(Протокол от 29.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ
"Средняя школа № 1"
от 31.08.2023 № 265

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2023 - 2024 учебный год
по курсу внеурочной деятельности **«Корригирующая гимнастика»**
для 1а,б,в классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Солошенко Ксения Николаевна,
зам. директора по ВР

РОСЛАВЛЬ, 2023

Содержание курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»

Теоретические сведения: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

Средства корригирующей гимнастики

Это упражнения, классифицирующиеся по различным признакам: по исходному положению: лежа, сидя, стоя, на коленях, в висе;

- по анатомическому признаку: упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, стопы, голени;
- по признаку использования снарядов: без снарядов, со снарядами, на снарядах;
- по признаку коррективно-балансирующих воздействий: упражнения в равновесии, балансировка с грузом, балансировка на коленях и на четвереньках.

«Общая физическая подготовка».

ОФП ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.). Важно не допускать утомления.

«Комплексы общеразвивающих упражнений».

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,
- сложные элементы должны чередоваться с простыми,
- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения споворотами и вращениями),
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,
- во всем должно быть чувство меры.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у занимающегося формируется хороший эстетический вкус.

«Формирование навыка правильной осанки».

Нарушения осанки и плоскостопие связаны не только с неблагоприятными изменениями в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с

заплетающимися ногами выглядит не только некрасивым, но и неуспешным. Как правило, такие люди выглядят неуверенными, замкнутыми. А привычка втягивать голову

в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего. Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру «Да!». Ведь не зря сказано: «Дорогу осилит идущий». Можно использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

«Упражнения на равновесие».

Способность поддержания тела в положении равновесия характеризует не только уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией – умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. В этой связи перед педагогом открывается широкое поле для творчества. Можно предлагать выполнение упражнений под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта. Важно поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

«Упражнения на гибкость».

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием занимающегося, данный подраздел работы дает хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнером (в исходных положениях растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера, и, соответственно, выше результат. Поэтому действия растягивающего (ассистента) должны создавать у растягиваемого состояние доверия. Ведь, при неосторожных действиях имеется опасность причинить боль и даже травму. Тем самым можно вызвать страх (страх упражнений на растягивание, страх перед человеком). Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.
- только для развития вестибулярной устойчивости, но и для гибкости позвоночника.

«Дыхательные упражнения».

В процессе воспитания важно формировать в ребенке отношение к дыханию не просто как к одной из жизненно важных функций, но и как к процессу, значимость которого можно охарактеризовать лишь духовно-мировоззренческими категориями. Дыхание – это таинство. Мы вдыхаем то, что находится вне нашего тела. Доверяя себя природе, мы впускаем в себя нечто извне, и оно становится нашим телом, строит его, дает нам жизненные силы. И, напротив, то, что было нашим телом, в момент выдоха покидает нас, становясь частью природы: облачком выдыхаемого пара, затем туманом на опушке леса, затем белыми облаками, а может быть даже далекими звездами. Чем мы дышим? Воздухом, смесью химических элементов? Мы дышим всей Вселенной, самой Жизнью,

всеми непостижимыми тайнами, которые так легко становятся разгаданными в момент полного слияния с Природой! Дыхание – это акт соединения себя с окружающим миром, слияния со всем мирозданием. Такое отношение, прививаемое педагогом ученику, заставит его задуматься не только о том, открыта ли на ночь форточка, но и том, стоит ли впускать в себя табачный дым, чтобы отдавать его обратно природе и, следуя своей прихоти, губить ее. Благодарный человек никогда так не поступит.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении.
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения спиритом (а не просто одна из жизненно важных функций).

«Упражнения на расслабление».

- Важно своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений сознательным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием занимающихся, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной, лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К концу изучения курса «Корригирующая гимнастика» учащиеся научатся:

- характеризовать правила ведения здорового образа жизни и основные нормы гигиены тела;

- различать заболевания опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения;

- проводить простейшие закаливающие процедуры;

- выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки;

- выполнять комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп.

Учащиеся получают возможность научиться:

- классифицировать физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

- составлять комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки и плоскостопия;

- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);

- использовать полученные навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата изучения по плану	Дата изучения фактически
1.	Беседа об осанке. Проверка осанки в различных и. п.	1	Беседа		05.09 07.09 01.09	
2.	Краткие сведения о строении человеческого организма.	1	Беседа		12.09 14.09 08.09	
3.	Самостоятельные занятия дома. Комплексы упр. Из ЛФК с учётом индивидуального состояния здоровья.	1	Занятие-путешествие		19.09 21.09 15.09	
4.	Проверка осанки в различных и.п. Упражнения в ходьбе для закрепления правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. П/и «Становись-разойдись».	1	Соревнование, игра		26.09 28.09 22.09	
5.	Совершенствовать навыки правильной осанки в различных и.п. Разучивание комплекса дыхательных упражнений. П/и «Смена мест».	1	Соревнование, игра		03.10 05.10 29.09	
6.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. П/и «Найди где спрятано».	1	Соревнование, игра		10.10 12.10 06.10	
7.	Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием, правильному выполнению упражнений с предметами. П/и «Найди и промолчи».	1	Соревнование, игра		17.10 19.10 13.10	
8.	Овладение навыка «мягкого бега». Повторить упражнения с предметами. П/и «Совушка».	1	Соревнование, игра		24.10 26.10 20.10	

9.	Тренировка силовой выносливости мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия. П/и «Пятнашки».	1	Соревнование, игра		07.11 09.11 27.10	
10.	Упражнения в положение стоя и в ходьбе с мешочком (с песком) на голове. Повторение упражнений на мышцы живота и спины. П/и «Краски».	1	Соревнование, игра		14.11 16.11 10.11	
11.	Повторение упражнений в положение стоя и в ходьбе с мешочком (с песком) на голове; упражнений на мышцы живота и спины. П/и «Тише едешь-дальше будешь».	1	Соревнование, игра		21.11 23.11 17.11	
12.	Комплекс упражнений на координацию движений. Овладение навыком «мягкого бега». П/и «Китайские пятнашки»	1	Соревнование, игра		28.11 30.11 24.11	
13.	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и спины. Обучить мягкому соскоку с гимнастической скамейки. П/и «Стеночки».	1	Занятие-путешествие		05.12 07.12 01.12	
14.	Обучение упражнениям на сопротивление. Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и спины. П/и «Красивая осанка».	1	Соревнование, игра		12.12 14.12 08.12	
15.	Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц туловища с гимнастической палкой. П/и «Два мяча».	1	Занятие-путешествие		19.12 21.12 15.12	
16.	Повторить комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц туловища с гимнастической палкой. П/и «Перестрелка».	1	Соревнование, игра		26.12 28.12 22.12	
17.	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. П/и «Школа мяча»	1	Соревнование, игра		09.01 11.01 29.12	
18.	Повторить комплекс упражнений на гимнастической скамейке. П/и «Школа мяча»	1	Соревнование, игра		16.01 18.01 12.01	
19.	Обучение комплексу упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Попади в кольцо».	1	Соревнование, игра		23.01 25.01 19.01	

20.	Продолжить обучение комплексу упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Красивая осанка».	1	Соревнование, игра		30.01 01.02 26.01	
21.	Совершенствование комплекса упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Перестрелка».	1	Соревнование, игра		06.02 08.02 02.02	
22.	Комплекс упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Преодолей препятствия».	1	Занятие-путешествие		20.02 22.02 09.02	
23.	Комплекс упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Найди и промолчи».	1	Занятие-путешествие		27.02 29.02 01.03	
24.	Комплекс упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Кто дальше бросит».	1	Занятие-путешествие		05.03 07.03 15.03	
25.	Комплекс упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Пятнашки».	1	Занятие-путешествие		12.03 14.03 22.03	
26.	Комплекс упражнений адаптивной гимнастики-тренирующий режим. Игра «Два мяча».	1	Занятие-путешествие		19.03 21.03 05.04	
27.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса. К-№ 2. Игра «Метко в цель».	1	Соревнование, игра		02.04 04.04 12.04	
28.	Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	Соревнование, игра		09.04 11.04	

	К-№ 3. Эстафеты с обручем.				19.04	
29.	Повторение гимнастического К- № 4. Эстафеты с обручем.	1	Соревнование, игра		16.04 18.04 26.04	
30.	Промежуточная аттестация	1	Соревнование		23.04 25.04 03.05	
31.	«Мягкий» бег до 3 мин. Тренировка силовой выносливости мышц живота и спины, К. упр. № 6. Игра «Волк и заяц».	1	Соревнование, игра		07.05 02.05 17.05	
32.	«Мягкий» бег до 3 мин. Совершенствование гимнастических упр. на координацию движений К. № 9. Эстафеты с мячом.	1	Соревнование, игра		14.05 16.05 24.05	
33.	«Мягкий» бег до 3 мин. Тренировка общей силовой выносливости, К. упр. № 5. Игра «Точный расчет».	1	Соревнование, игра		21.05 23.05 24.05	

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» на уровне начального общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания занятий, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях корригирующей гимнастикой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм внеурочной деятельности — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.