


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13 имени Э.Д. Балтина»
города Смоленска

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании МО классных руководителей Протокол №1 от <u>29.08.2023</u> Руководитель МО _____ Кузьмина Л.В.	Зам. директора _____ Л.А. Антонова «30» 08.2023	Директор МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина» _____ Т.М. Фролова  Приказ от <u>31.08.2023</u> № 172 -ОД

Рабочая программа
внеурочной деятельности
название программы «Корригирующая гимнастика»
направление спортивно-оздоровительное
1 час в неделю 4А, Б класс
на 2023/2024 учебный год

Составила:
Кузьмина Л.В.

г. Смоленск

Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками основных понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме: игровых занятий на повторение теоретических понятий (игры, конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.), тестирования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

занятия-конкурсы на повторение практических умений, занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),

самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),

участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за учащимися в течение учебного года, включающее:

результативность деятельности ребенка,

активность,

аккуратность,

степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

простое наблюдение,

проведение игр,

анкетирование,

психолого-диагностические методики.

II

Содержание деятельности

Раздел 1. Вводное занятие.

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) .

2.1. Связь здоровья человека и физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). 2.2. Влияние питания на здоровье. 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.

2.3. 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 .

3.1. 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 полуприседе; 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.

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

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

3.4. 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.

3.5. 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 .

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у

опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. 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.

4.5. 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).

4.6. 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

9.1. Физкультурный праздник .

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). 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 (выворотность) 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.

9.2. Праздник здоровья .

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корректирующей 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.

II 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).

III Учебно-тематический план

№	Названия разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	
2	Теоретические сведения (основы знаний)	3	3	
2.1	.. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.	1	1	
2.2	Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.	1	1	
2.3	Гигиенические и этические нормы	1	1	
3	Общая физическая подготовка	7		7
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	1		1
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	1		1
3.3	Упражнения для ног	1		1
3.4	Упражнения для туловища	2		2
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	2		2
4	Специальная физическая подготовка	11	1	10
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	1	1
4.2	Укрепление мышечного корсета	2		2
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2		2
4.4	Упражнения на равновесие	2		2
4.5	Упражнения на гибкость	2		2
4.6	Акробатические упражнения	1		1
5	Дыхательные упражнения	2	1	1
6	Упражнения на расслабление	2	1	1
7	Самоконтроль и психорегуляция	2	1	1
8	Самомассаж и взаимомассаж	2	1	1
9	Контрольные испытания и показательные выступления	1		1

9.1	Физкультурный праздник	1		1
	Всего	34	9	25