

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Степнянская основная общеобразовательная школа»

Программа рассмотрена и  
утверждена  
на заседании педагогического совета  
от «26» августа 2016 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор

МОУ «Степнянская ООШ»  
Н.И. Шаповалова  
Приказ № 23  
от «26» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

Составитель:

Политова Вера Николаевна  
Возраст детей: 6,7 – 10 лет  
Срок реализации: 4 года

п. Степное - 2016 г.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

*1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

*2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

*3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):* приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Ожидаемые результаты

1 год обучения: приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2 год обучения: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3 год обучения: приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

4 год обучения: приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Формы контроля**

1. Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без).

2. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

3. *Праздник здоровья.* 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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

#### *Раздел 1. Вводное занятие (1 час).*

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

#### *Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (1 час).*

*2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час).* 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 (10 часов).*

*3.1. Упражнения в ходьбе и беге (2 часа).* 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 (2 часа).* На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

*3.3. Упражнения для ног (2 часа).* На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.4. Упражнения для туловища (2 часов).* 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 (2 часа).* 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 (17ч).*

*4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 часа).* 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 (2 часа).* 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 (2 часа).* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. *Упражнения на равновесие (3 часа).* 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 (3 часа).* 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 (2 часа).* 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 (2 часа)*

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 (1 часа)*

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 (1 часа).*

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 (1 часа)*

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 (2 часа).*

##### *9.1. Физкультурный праздник (1 час).*

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 не занимающихся.

II вариант (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 (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 (1 час).

I 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.

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).

### Формы организации и виды деятельности.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 25 минут в 1-2 классах и 45 минут в 3-4 классах. 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. Форма одежды: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); девочки – гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.

Основными формами образовательного процесса являются:

- практико-ориентированные учебные занятия;
- физкультурный праздник;
- праздник Здоровья.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, часов	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			теория	практика	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении

					гимнастических упражнений
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1	-	
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями
4.	Специальная физическая подготовка	15	-	15	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
5.	Дыхательные упражнения	2	-	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
6.	Упражнения на расслабление	1	-	1	
7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	-	1	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития

					физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	-	1	
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	-	1	
	Итого:	33	2	33	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1	-	
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями
4.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.

5.	Дыхательные упражнения	2	-	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
6.	Упражнения на расслабление	1	-	1	
7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	-	1	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	-	1	
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	-	1	
	Итого:	34	2	34	
<b>3 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1	-	



3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями
4.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
5.	Дыхательные упражнения	2	-	2	
6.	Упражнения на расслабление	1	-	1	
7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	-	1	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	-	1	
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	-	1	
	Итого:	34	2	34	
<b>4 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие (правила	1	1	-	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

	техники безопасности)				<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1	-	
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями
4.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
5.	Дыхательные упражнения	2	-	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
6.	Упражнения на расслабление	1	-	1	
7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	-	1	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту

					сердечных сокращений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	-	1	
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	-	1	
	Итого:	34	2	34	