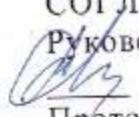


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА

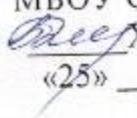
Руководитель МО

 Овчарова Т. В.

Протокол № 6
от «24» июня 2014 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
МБОУ СОШ г. Бирюча

 Хмелькова Л. П.
«25» июня 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МБОУ СОШ г. Бирюча

 Якубенко Н. Н.
Приказ № 209
от «1» сентября 2014 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1
от «28» августа 2014 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Корректирующая гимнастика»
Срок реализации программы 4 года
Возраст обучающихся 7-10 лет**

Бирюч, 2014г

1. Пояснительная записка кружка внеурочной деятельности «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). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие

упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 68 часов в год, всего 270 часов. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей по заявлениям родителей, учащихся 1-4 классов. Учебный план предусматривает 2 занятия в неделю с продолжительностью 40 минут каждое в 3-4 классе и 25 минут в 1-2 классе.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

Форма одежды: для мальчиков — футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); для девочек — гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги — гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.

Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

2. Общая характеристика кружка внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

Программа содержит материал по организации спортивно-оздоровительной деятельности учащихся в школе после уроков. Они ориентированы на достижение планируемых результатов деятельности учащихся. В программы заложено три уровня результатов внеурочной деятельности: школьник знает и понимает общественную жизнь; школьник ценит общественную жизнь; школьник самостоятельно действует в общественной жизни.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Корректирующая гимнастика» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- Воспитание личностных качеств;
- Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям корректирующей гимнастикой.
3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
4. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.

3. Описание места кружка внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 68 часов в год для 2-4 классов и 66 часов для 1-х классов, всего 270 часов.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей по заявлениям родителей, учащихся 1-4 классов. Учебный план предусматривает 2 занятия в неделю с продолжительностью 40 минут каждое в 3-4 классе и 25 минут в 1-2 классе.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Занятия кружка внеурочной деятельности «корректирующая гимнастика» общеобразовательного учреждения проводятся с сентября по май во внеучебное время 2 раза в неделю по 1 часу на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. По направленности они подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

4. Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Программа посвящена виду внеурочной деятельности – виду спортивно-оздоровительной деятельности.

Спорт относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами спорта. Воспитывающее влияние спортивного тренера на учащихся потенциально значительно сильнее, чем влияние, например, школьного учителя. Большой воспитательный потенциал спорта во многом связан со свободным выбором школьниками этого вида деятельности и соответственно более высокой его мотивацией; с меньшей формализацией работы спортивных объединений и преобладанием в них привлекательных для учащихся подвижных занятий; с межвозрастным характером общения детей в спортивных секциях.

Принципиальное значение в реализации воспитательного потенциала спортивной деятельности имеет грамотный подбор педагогом форм и содержания деятельности, последовательная ориентация их на воспитательные результаты. Приращение этих результатов происходит в такой последовательности:

- приобретение школьником социального знания (первый уровень результатов);
- переживание учащимся ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям (второй уровень результатов);
- приобретение им опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень результатов).

Социальное знание - это знание об общественных нормах и ценностях, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п. К сожалению, в современном учебном процессе социальное знание часто оказывается вытесненным предметным знанием, а повседневное социальное знание ряда учителей носит не столько гражданский, сколько утилитарно-обыденный характер. Это приводит к дефициту гражданского социального знания у школьников и ставит педагогов перед необходимостью восполнить этот дефицит. Поэтому полнота социального знания школьника, переход с утилитарно-обыденного на гражданский уровень социального знания — один из важнейших воспитательных результатов педагогической деятельности.

Однако знание человеком общественных норм и ценностей не является гарантией того, что человек готов им добровольно следовать в различных обстоятельствах жизни, т. е. ценит их. Поэтому воспитательный результат — это ещё и развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям (человек, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура).

Но готовность, намерения — это ещё не вся личность, свою целостность личность обретает только в поступке. Поступок как самостоятельное ценностно - ориентированное социальное действие является важнейшим признаком личностного роста человека. Только в самостоятельном социальном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать, или

обретает намерение стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для личностного роста школьника важна не только возможность социального действия в школьной среде (по определению защищенной и дружественной), но и возможность действия в открытой общественной среде, где в нём как субъекте не обязательно заинтересованы, где ему придётся доказывать свою самостоятельность и независимость перед лицом других социальных субъектов.

Каждому уровню воспитательных результатов внеурочной деятельности соответствует своя образовательная форма (таблица), точнее — тип образовательной формы, т. е. ряд содержательно и структурно близких форм. Невозможно достигнуть результата второго и тем более третьего уровня формами, соответствующими первому уровню результатов. В то же время в формах, нацеленных на результат высшего уровня, достижимы и результаты предшествующего уровня. Однако здесь важно понимать: форсирование результатов и форм не обеспечивает повышение качества и эффективности деятельности. Педагог, не владеющий формами деятельности для достижения результатов первого уровня, не может действенно выйти на результаты и формы второго и тем более третьего уровня. Он может это сделать только имитационно. Поэтому и в проектировании программы, и при организации внеурочной деятельности так важно избежать форсирования и результатов, и форм их достижения.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

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

1. Результаты первого уровня (личностные) (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником 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, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (метапредметные) (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3. Результаты третьего уровня (предметные) (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.

6. Содержание внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. 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.

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 инвентарём). 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 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; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

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

3.3. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.1. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.2. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с

предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

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 и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. 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 и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. 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 и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

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; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления.

9.1. Физкультурный праздник.

І 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 на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа 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 корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как 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).

7. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»

с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся
тематическое планирование с определением основных видов внеурочной

деятельности обучающихся;

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных активных занятий
	Модуль «корректирующая гимнастика» (для учащихся 1-4 классов)	270	40	230
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	4	4	-
2	Теоретические сведения (основы знаний)	12	12	-
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	4	4	-
2.2	Влияние питания на здоровье	4	4	-
2.3	Гигиенические и этические нормы	4	4	-
3	Общая физическая подготовка	56	-	56
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	12	-	12
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	12	-	12
3.3	Упражнения для ног	12	-	12
3.4	Упражнения для туловища	12	-	12
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	8	-	8
4	Специальная физическая подготовка	142	8	134
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	36	8	28
4.2	Укрепление мышечного корсета	36	-	36
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	26	-	26
4.4	Упражнения на равновесие	16	-	16
4.5	Упражнения на гибкость	16	-	16
4.6	Акробатические упражнения	12	-	12
5	Дыхательные упражнения	8	4	4
6	Упражнения на расслабление	12	4	8
7	Самоконтроль и психорегуляция	8	4	4
8	Самомассаж и взаимомассаж	4	4	-
9	Контрольные испытания и показательные выступления	24		24
9.1	Физкультурный праздник	12	-	12
9.2	Праздник здоровья	12	-	12

Учебный план

№ п/п	Названия модуля	Общее кол-во часов	1 год	2 год	3 год	4 год
	Модуль «корректирующая	270	66	68	68	

	гимнастика» (для учащихся 1-4 классов)					68
1	Вводное занятие	4	1	1	1	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	12	3	3	3	3
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	4	1	1	1	1
2.2	Влияние питания на здоровье	4	1	1	1	1
2.3	Гигиенические и этические нормы	4	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	56	14	14	14	14
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	12	3	3	3	3
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	12	3	3	3	3
3.3	Упражнения для ног	12	3	3	3	3
3.4	Упражнения для туловища	12	3	3	3	3
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка	142	34	36	36	36
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	36	9	9	9	9
4.2	Укрепление мышечного корсета	36	9	9	9	9
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	26	5	7	7	7
4.4	Упражнения на равновесие	16	4	4	4	4
4.5	Упражнения на гибкость	16	4	4	4	4
4.6	Акробатические упражнения	12	3	3	3	3
5	Дыхательные упражнения	8	2	2	2	2
6	Упражнения на расслабление	12	3	3	3	3
7	Самоконтроль и психорегуляция	8	2	2	2	2
8	Самомассаж и взаимомассаж	4	1	1	1	1
9	Контрольные испытания и показательные выступления	24	6	6	6	6
9.1	Физкультурный праздник	12	3	3	3	3
9.2	Праздник здоровья	12	3	3	3	3

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
---	-------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------	---

				ых занятий	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2	Теоретические сведения	3	3	-	
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	Здоровье физическое, психическое, душевное.
4	Влияние питания на здоровье	1	1	-	Режим и рацион питания для растущего организма.
5	Гигиенические и этические нормы	1	1	-	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём).
6	Общая физическая подготовка	14	-	14	
7	Упражнения в ходьбе и беге	3	-	3	Выполнение упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы;
8	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3	Выполнение упражнений на месте в различных исходных положениях.
9	Упражнения для ног	3	-	3	Выполнение упражнений на месте в различных и. п.; у опоры.
10	Упражнения для туловища	3	-	3	Выполнение упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку).
11	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2	Выполнить упражнения на месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении
12	Специальная физическая подготовка	34	2	32	
13	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	9	2	7	Выполнение упражнений у стены; у зеркала; с закрытыми глазами.
14	Укрепление мышечного корсета	9	-	9	Выполнение упражнений у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами).
15	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	5	-	5	Выполнение упражнения в движении; с предметами.
16	Упражнения на равновесие	4	-	4	Выполнение упражнений на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками).
17	Упражнения на гибкость	4	-	4	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, с партнёром.

18	Акробатические упражнения	3	-	3	Выполнить упражнения стойка на лопатках, перекаты, кувырки, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
19	Дыхательные упражнения	2	1	1	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.
20	Упражнения на расслабление	3	1	2	Выполнить упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении.
21	Самоконтроль и психорегуляция	2	1	1	Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).
22	Самомассаж и взаимомассаж	1	1	-	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности).
23	Контрольные испытания и показательные выступления	6	-	6	
24	Физкультурный праздник	3	-	3	Физкультурный праздник для начальной школы.
25	Праздник здоровья	3	-	3	Праздник здоровья для начальной школы.
Всего:		66	10	56	

Учебный план 2 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
---	-------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------------------	---

1	Вводное занятие.	1	1	-	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2	Теоретические сведения	3	3	-	
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).
4	Влияние питания на здоровье	1	1	-	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.
5	Гигиенические и этические нормы	1	1	-	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). 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).
6	Общая физическая подготовка	14	-	14	
7	Упражнения в ходьбе и беге	3	-	3	Выполнить 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.
8	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3	Повторить упражнения на месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками).
9	Упражнения для ног	3	-	3	Выполнить упражнения на месте в различных и. п.; у опоры; в движении.
10	Упражнения для туловища	3	-	3	Выполнить упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.
11	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2	Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ
12	Специальная физическая подготовка	36	2	34	
13	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	9	2	7	Выполнение упражнений у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем.
14	Укрепление мышечного корсета	9	-	9	Выполнение упражнений у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики.
15	Укрепление мышечно-	7	-	7	Выполнение упражнения в движении; с предметами художественной гимнастики.

	связочного аппарата стопы и голени				
16	Упражнения на равновесие	4	-	4	Выполнение упражнения на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами).
17	Упражнения на гибкость	4	-	4	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание.
18	Акробатические упражнения	3	-	3	Выполнение упражнений стойки на лопатках, мост, перекаты, кувырки, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
19	Дыхательные упражнения	2	1	1	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.
20	Упражнения на расслабление	3	1	2	Выполнить упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении.
21	Самоконтроль и психорегуляция	2	1	1	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.
22	Самомассаж и взаимомассаж	1	1	-	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.
23	Контрольные и показательные выступления	6	-	6	
24	Физкультурный праздник	3	-	3	Физкультурный праздник для начальной школы.
25	Праздник здоровья	3	-	3	Праздник здоровья для начальной школы.
	Всего:	68	10	58	

Учебный план 3 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
---	-------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------------	---

				заняти й	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2	Теоретические сведения	3	3	-	
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).
4	Влияние питания на здоровье	1	1	-	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.
5	Гигиенические и этические нормы	1	1	-	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). 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).
6	Общая физическая подготовка	14	-	14	
7	Упражнения в ходьбе и беге	3	-	3	Выполнение 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.
8	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3	Повторить упражнения на месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.
9	Упражнения для ног	3	-	3	Выполнить упражнения на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
10	Упражнения для туловища	3	-	3	Выполнить упражнений на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами.
11	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2	Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
12	Специальная физическая подготовка	36	2	34	
13	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	9	2	7	Выполнить упражнений у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем.
14	Укрепление мышечного корсета	9	-	9	Выполнить упражнения у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.
15	Укрепление мышечно-связочного	7	-	7	Выполнение упражнений в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

	аппарата стопы и голени				
16	Упражнения на равновесие	4	-	4	Выполнение упражнений на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
17	Упражнения на гибкость	4	-	4	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении;
18	Акробатические упражнения	3	-	3	Выполнение упражнений стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
19	Дыхательные упражнения	2	1	1	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);
20	Упражнения на расслабление	3	1	2	Выполнить упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении.
21	Самоконтроль и психорегуляция	2	1	1	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.
22	Самомассаж и взаимомассаж	1	1	-	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.
23	Контрольные испытания и показательные выступления	6	-	6	
24	Физкультурный праздник	3	-	3	Физкультурный праздник для начальной школы.
25	Праздник здоровья	3	-	3	Праздник здоровья для начальной школы.
	Всего:	68	10	58	

Учебный план 4 год обучения

№	Наименование темы	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
1	Вводное занятие.	1	1	-	Правила техники безопасности.

					Правила подбора и хранения инвентаря.
2	Теоретические сведения	3	3	-	
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).
4	Влияние питания на здоровье	1	1	-	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.
5	Гигиенические и этические нормы	1	1	-	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). 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 окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).
6	Общая физическая подготовка	14	-	14	
7	Упражнения в ходьбе и беге	3	-	3	Выполнение упражнений 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.
8	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3	Закрепить упражнения в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами).
9	Упражнения для ног	3	-	3	Выполнение упражнений на месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
10	Упражнения для туловища	3	-	3	Выполнение упражнений на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
11	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	-	2	Повторить упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
12	Специальная физическая	36	2	34	

	подготовка				
13	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	9	2	7	Выполнить упражнения у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.
14	Укрепление мышечного корсета	9	-	9	Выполнение упражнений у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.
15	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	7	-	7	Выполнение упражнений в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
16	Упражнения на равновесие	4	-	4	выполнение упражнений на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
17	Упражнения на гибкость	4	-	4	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
18	Акробатические упражнения	3	-	3	Выполнение упражнений стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
19	Дыхательные упражнения	2	1	1	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);
20	Упражнения на расслабление	3	1	2	Выполнить упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении.
21	Самоконтроль и психорегуляция	2	1	1	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.
22	Самомассаж и взаимомассаж	1	1	-	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к

					проведению массажа.
23	Контрольные испытания и показательные выступления	6	-	6	
24	Физкультурный праздник	3	-	3	Физкультурный праздник для начальной школы.
25	Праздник здоровья	3	-	3	Праздник здоровья для начальной школы.
	Всего:	68	10	58	

Для более чёткого понимания взаимозависимости форм и результатов воспитания приведём схематичное описание блока методического конструктора внеурочной деятельности, посвященного спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Уровень воспитательных результатов Вид внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Спортивно-оздоровительная деятельность	Беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции(соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья)		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел - КТД		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме		

8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»

Методическое и программное обеспечение: спортивный инвентарь, использование нестандартного оборудования, технических средств обучения, доступные тренажёры. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их

здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Для организации занятий корригирующей гимнастикой необходимы:

- спортивный зал,
- ковер,
- шведская стенка,
- маты,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические скакалки,
- гимнастические палки
- гимнастические обручи,
- гимнастические мячи,
- медицинская аптечка.