

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 36 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА А.М. ГОРОДНЯНСКОГО» ГОРОДА СМОЛЕНСКА**

Рассмотрено

Утверждено приказом директора

На заседании Педагогического совета

МБОУ «СШ №36»им.А.М.Городнянского»

Протокол от 27.06.2023 № 10

от 10.07.2023 № 63-од

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Корректирующая гимнастика»**

3-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» для учащихся 3-4 классов в начальной школе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также авторской программы внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов В.И. Ляха.

Данная программа реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа соотносится с учебным предметом «физическая культура» и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Целью реализации данной программы является передача учащимся необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

Основными **задачами** являются:

1. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
2. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
3. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры.
4. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Общая характеристика

Методика проведения занятий имеет свою специфику. Ведущий принцип в этой работе - дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, диагноза, степени нарушений в осанке, а для этого нужны:

1. Специальные упражнения для мышц нижних конечностей сочетать с общеразвивающими упражнениями.
2. Специальные гимнастические упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в и.п. лёжа, сидя и стоя).
3. Использовать в занятиях различные предметы (фитболы, гимнастические палки).

Принципы построения программы: доступности, систематичности, последовательности, преемственности;

Формы работы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы преподавания:

- словесный;

- наглядный;
- индивидуальный подход.

Формой проведения занятий является **урок**, но с особым подбором упражнений, учитывающий определенный дефект нарушения осанки и исключаются те упражнения, которые углубляют дефект.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю при 34 неделях).

Содержание курса

Теоретические сведения.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы. Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка.

Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.

Дыхательные упражнения.

Упражнения на расслабление.

Самоконтроль и психорегуляция.

Самоконтроль по двигательной активности и самочувствию. Психорегуляция. Способы психорегуляции.

Самомассаж и взаимомассаж.

Назначение массажа, показания и противопоказания к применению. Активные и пассивные приемы массажа.

Расхождение авторской и рабочей программы

Все темы в рабочей программе соответствуют Авторской программе в полном объеме. Количество часов для прохождения каждой темы программы объясняется учебно-каникулярным распределением учебного времени, наиболее эффективным использованием материально-технической базы.

Планируемые результаты изучения предмета

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости).

К концу изучения курса «Корригирующая гимнастика» в начальной школе 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

№п/п	Вид программного материала	Количество часов		Виды деятельности
		Класс		
		3	4	
1.	Основы знаний	4	4	Познавательная
2.	Общая физическая подготовленность	7	7	Спортивно-оздоровительная
3.	Специальная	16	16	Спортивно-

	физическая подготовленность			оздоровительная
4.	Дыхательные упражнения	2	2	Спортивно- оздоровительная
5.	Упражнения на расслабления	1	1	Спортивно- оздоровительная
6.	Самоконтроль и психорегуляция	2	2	Спортивно- оздоровительная
7.	Самомассаж и взаимомассаж	2	2	Спортивно- оздоровительная
	Итого:	34	34	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Авторская программа внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов В.И. Ляха.
2. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1–9-х классов общеобразовательных школ Курганской области / Под ред. Л.З.Штода / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган. 2013.
3. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2014.
4. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях. Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2014.

Материально-техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая
2. Фитболы
3. Мячи для тренировки равновесия
4. Палка гимнастическая
5. Массажер для ног
6. Мат гимнастический
7. Обруч пластиковый детский
8. Каштаны, набивные мешочки.
9. Рулетка измерительная
10. Коврики гимнастические
11. Массажные мяч