

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

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол от «27» 06. 2023 №
10

Утверждено приказом
директора МБОУ «СШ №
36 им. А.М
Городнянского» от « 10 »
07_20 23 № 63-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Корригирующая гимнастика»

1-2 КЛАССЫ

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» для учащихся 1-2 классов 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.

Цели и задачи изучения предмета

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.

Цели и задачи реализации данной программы:

1. Передача учащимся необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
2. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
3. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
4. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры.
5. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю при 33 неделях) для 1 классов и на 34 часа (1 час в неделю при 34 неделях) для 2 классов

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

Программа обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- успешной учебы и социализации; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, соотнесения с известными понятиями;
- определение общей цели и путей ее достижения; развитие умения договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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 1-2 классе 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		Итого
		Класс		
		1	2	
1.	Основы знаний	4	4	8
2.	Общая физическая подготовленность	7	7	14
3.	Специальная физическая подготовленность	16	16	32
4.	Дыхательные упражнения	2	2	4
5.	Упражнения на расслабления	1	1	2
6.	Самоконтроль и психорегуляция	2	2	4
7.	Самомассаж и взаимомассаж	1	2	3
	Итого:	33	34	67