

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» (спортивно-оздоровительная) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе:

«Программы внеурочной спортивно - оздоровительной деятельности. Корригирующая гимнастика» Авторы: П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. М. Просвещение.2011г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметные линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/В.И.Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2011г.

Программа реализуется во внеурочной деятельности 1 час в неделю для учащихся 3 класса и рассчитана на 34 часа.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности школьников (корригирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

**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.

**Личностные**

-у обучающихся будет сформировано положительное отношение к занятиям.

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

- выслушивать друг друга, отвечать на вопросы и задавать вопросы;

**Метапредметные**

***Регулятивные:***

-способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

***Познавательные:***

- - рассказывать о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке.

-различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

***Коммуникативные:***

**-самостоятельно организовывать взаимодействие в группе**

**(распределять роли , определять общие цели, договариваться друг с другом).**

***Предметные:***

- понимать цель выполняемых действий;

-определять роль и влияние физических упражнений на организм человека;

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

**В результате освоения курса внеклассной деятельности:**

**Ученик научится:**

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

- вносить коррективы в свою работу.

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- выслушивать друг друга;

- рассказывать о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке.

-различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

- характеризовать основные физические качества;

- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Ученик получит возможность научиться:**

-рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека В основе построения курса лежит принцип разнообразия творческо-поисковых задач. При этом основными выступают два следующих аспекта разнообразия: по содержанию и по сложности задач.

**Вводное занятие (1 час).**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

**Теоретические сведения (основы знаний) (6 час).**

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.

2. Влияние питания на здоровья(1ч). 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.

3. Гигиенические и этические нормы(1ч). 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).

**Общая физическая подготовка**

1. Упражнения в ходьбе и беге (3 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.

2. Упражнения для плечевого пояса и рук (4 часа). На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3. Упражнения для ног (4 часа). На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

4. Упражнения для туловища (5 часов). На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

5. Комплексы обще-развивающих упражнений (4 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 по- средством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

**Специальная физическая подготовка**

1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (5 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.

2. Укрепление мышечного корсета (3 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.

3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (3 часа). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4. Упражнения на равновесие (2часа). 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.

**Дыхательные упражнения (1 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Тема занятия | Кол-во | Дата | Корректировка |
| 1 |  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 2 |  | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 1 |  |  |
| 3 |  | Влияние питания на здоровье | 1 |  |  |
| 4 |  | Гигиенические и этические нормы | 1 |  |  |
| 5 |  | Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 6 |  | Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки | 1 |  |  |
| 7 | СФУ | Сочетание ходьбы с дыханием | 1 |  |  |
| 8 |  | Упражнения в беге | 1 |  |  |
| 9 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук на месте | 1 |  |  |
| 10 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук в движении | 1 |  |  |
| 11 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами | 1 |  |  |
| 12 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук с партнером | 1 |  |  |
| 13 |  | Упражнения для ног на месте. у опоры | 1 |  |  |
| 14 |  | Упражнения для ног в движении | 1 |  |  |
| 15 |  | Упражнения для ног с предметами | 1 |  |  |
| 16 |  | Упражнения для ног с партнерами | 1 |  |  |
| 17 |  | Упражнения для туловища на месте | 1 |  |  |
| 18 |  | Упражнения для туловища у опоры | 1 |  |  |
| 19 |  | Упражнения для туловища в движении | 1 |  |  |
| 20 |  | Упражнения для туловища с предметами | 1 |  |  |
| 21 |  | Упражнения для туловища с партнером | 1 |  |  |
| 22 | ОФП | Комплексы общеразвивающих упражнении на месте, у опоры | 1 |  |  |
| 23 |  | Комплексы общеразвивающих упражнении в движении | 1 |  |  |
| 24 |  | Комплексы общеразвивающих упражнении с предметами | 1 |  |  |
| 25 |  | Комплексы общеразвивающих упражнении с партнерами | 1 |  |  |
| 26 |  | У крепление мышечно- связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с мячами | 1 |  |  |
| 27 |  | У крепление мышечно- связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалками | 1 |  |  |
| 28 |  | У крепление мышечно- связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со обручами | 1 |  |  |
| 29 |  | Упражнения на равновесия на месте из различных и.п. туловища( вертикальных, наклонных) | 1 |  |  |
| 30 |  | Упражнения на равновесия на носках | 1 |  |  |
| 31 |  | Упражнения на равновесие с поворотами в движении | 1 |  |  |
| 32 |  | Формирование навыка правильной осанки. упражнении из различных и.п. | 1 |  |  |
| 33 |  | Формирование навыка правильной осанки упражнения у стены | 1 |  |  |
| итого |  |  | 33 |  |  |