

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации г. Новоалтайска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10
города Новоалтайска Алтайского края»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по ВР
Царева Н.А.
от "28" августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол №16
от "30" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №10 г.
Новоалтайска Алтайского
края» С.П. Бажова
Приказ № 210-о
от "30" августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«Корректирующая гимнастика»
для обучающихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Волошина М.В.
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Цель программы:

1. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
2. Расширение двигательных возможностей.
3. Компенсация дефицита двигательной активности детей.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
3. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни.

Количество часов

| Класс | Количество учебных часов в год | Количество учебных часов в неделю | Резервных часов |
|-------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1 | 33 | 1 | - |
| 2-4 | 34 | 1 | 1 |

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 (12 часов)

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).

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 носок.

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

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

У обучающихся будут сформированы **универсальные учебные действия**, а именно: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов её улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование этических признаков в движениях и передвижениях человека;

умение увидеть красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

представление физической культуры как средства укрепления, физического развития и физической подготовки человека;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдением требований техники безопасности к местам проведения;

Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Планируемые результаты реализации программы

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 работы: беседа, игра, практика и др.

Виды деятельности: игровая, познавательная, досугово-развивающая и др.

Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Всего часов | Форма организации деятельности* | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|-------------|---|---|
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/04/16/plan-konspekt-zanyatiya-pokorrigiruyushche |
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | https://www.mam.ru/detskijsad/konspekt-zanjatija-po |
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями | https://www.mam.ru/detskijsad/konspekt-zanjatija-po |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 17 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику разучиваемых | https://www.mam.ru/detskijsad/konspekt-zanjatija-po |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|--|
| | | | акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | korigiruyuschei-gimnastike-s-roditeljami.html https://kladraz.ru/blogs/veronika-nikolaevna-androsova-vesyoloe-puteshestvie-14426.html https://perviydoc.ru/v13014/конспекты_занятий_по_корректирующей_гимнастике_для_профилактики_и_коррекции_плоскостопия_и_нарушений_осанки |
| 5 | Дыхательные упражнения | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств | https://100-bal.ru/pravo/36819/index.html https://znanio.ru/media/konspekt_zanyatiya_po_korigiruyuschej_gimnastike_dlya_1_klassa-200994?pa |
| 6 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление | |
| 7 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств | |

Тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Всего часов | Форма организации деятельности* | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|-------------|---|--|
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/04/16/plan-konspekt-zanyatiya-po- |
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt- |
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями | https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt- |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 17 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику разучиваемых | https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt- |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|---|
| | | | <p>акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> | <p>roditeljami.html</p> <p>https://kladraz.ru/blogs/veronika-nikolaevna-androsova/-vesyoloe-puteshestvie-14426.html</p> <p>https://perviydoc.ru/v13014/конспекты_занятий_по_корректирующей_гимнастике_для_профилактики_и_коррекции_плоскостопия_и_нарушений_осанки</p> <p>https://100-bal.ru/pravo/36819/index.html</p> <p>https://znanio.ru/media/konspekt_zanyatiya_po_korrigiruyuschej_gimnastike_dlya_1_klassa-200994?pa</p> |
| 5 | Дыхательные упражнения | 2 | <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств</p> | |
| 6 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление | |
| 7 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств</p> | |
| 8 | Самомассаж и взаимомассаж | 1 | Самомассаж и взаимомассаж | |

Тематическое планирование 3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Всего часов | Форма организации деятельности* | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|-------------|---|---|
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/04/16/plan-konspekt- |
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | при выполнении гимнастических упражнений | |

| | | | | |
|---|-----------------------------------|----|---|--|
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями | zanyatiya-po-korrigiruyushcheyhttps://www.ma |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 17 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | am.ru/detskijasad/konspekt-zanjatija-pokorigiruyuschei-gimnastike-s-roditeljami.html https://kladraz.ru/blogs/veronika-nikolaevna-androsova-vesyoloe-puteshestvie-14426.html |
| 5 | Дыхательные упражнения | 2 | Дыхательные упражнения | https://perviydoc.ru/v13014/конспекты_занятий_по_корригирующей_гимнастике_для_профилактики_и_коррекции_плоскостопия_и_нарушений_осанки |
| 6 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление | https://100-bal.ru/pravo/36819/index.htmlhttps://znanio.ru/me |
| 7 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств | https://100-bal.ru/pravo/36819/index.htmlhttps://znanio.ru/me |
| 8 | Самомассаж и взаимомассаж | 1 | Самомассаж и взаимомассаж | dia/konspekt_zanyatiya_po_korrigiruyuschej_gimnastike_dlya_1_klassa-200994?pa |

Тематическое планирование 4 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Всего часов | Форма организации деятельности* | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|-------------|--|---|
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/04/16/plan-konspekt-zanyatiya-po-korrigiruyushcheyhttps://www.ma |
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | obrazovanie/library/2013/04/16/plan-konspekt-zanyatiya-po-korrigiruyushcheyhttps://www.ma |
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями | zanyatiya-po-korrigiruyushcheyhttps://www.ma |

| | | | | |
|---|-----------------------------------|----|--|---|
| 4 | Специальная физическая подготовка | 17 | <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> | am.ru/detskijsad/konspekt-zanjatija-po-korigiruyuschej-gimnastike-s-roditeljami.html https://kladraz.ru/blogs/veronika-nikolaevna-androsova-vesyoloe-puteshestvie-14426.html https://perviydoc.ru/v13014/конспекты_занятий_по_корректирующей_гимнастике_для_профилактики_и_коррекции_плоскостопия_и_нарушения_осанки https://100-bal.ru/pravo/36819/index.htmlhttps://znanio.ru/media/konspekt_zanjatija_po_korigiruyuschej_gimnastike_dlya_1_klassa-200994?pa |
| 5 | Дыхательные упражнения | 2 | <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств</p> | https://perviydoc.ru/v13014/конспекты_занятий_по_корректирующей_гимнастике_для_профилактики_и_коррекции_плоскостопия_и_нарушения_осанки https://100-bal.ru/pravo/36819/index.htmlhttps://znanio.ru/media/konspekt_zanjatija_po_korigiruyuschej_gimnastike_dlya_1_klassa-200994?pa |
| 6 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление | https://100-bal.ru/pravo/36819/index.htmlhttps://znanio.ru/media/konspekt_zanjatija_po_korigiruyuschej_gimnastike_dlya_1_klassa-200994?pa |
| 7 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств</p> | https://100-bal.ru/pravo/36819/index.htmlhttps://znanio.ru/media/konspekt_zanjatija_po_korigiruyuschej_gimnastike_dlya_1_klassa-200994?pa |
| 8 | Самомассаж и самомассаж | 1 | Самомассаж и самомассаж | |

Поурочное планирование

| № п/п | Тема занятия | Всего часов | Форма организации деятельности |
|----------------|--|-------------|---|
| 1 класс | | | |
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | |
| 3-12 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
| 13-29 | Специальная физическая подготовка | 17 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 30-31 | Дыхательные упражнения | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| 32 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление |
| 33 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| 2 класс | | | |
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |

| | | | |
|----------------|--|----|---|
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | |
| 3.-12 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
| 13-29 | Специальная физическая подготовка | 17 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 30-31 | Дыхательные упражнения | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| 32 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление |
| 33 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| 34 | Самомассаж и взаимомассаж | 1 | Самомассаж и взаимомассаж |
| 3 класс | | | |
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | |
| 3-12 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
| 13-29 | Специальная физическая подготовка | 17 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |

| | | | |
|----------------|--|----|--|
| | | | <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> |
| 30-31 | Дыхательные упражнения | 2 | Дыхательные упражнения |
| 32 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление |
| 33 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств</p> |
| 34 | Самомассаж и взаимомассаж | 1 | Самомассаж и взаимомассаж |
| 4 класс | | | |
| 1. | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p> |
| 2. | Теоретические сведения (основы знаний) | 1 | |
| 3-12 | Общая физическая подготовка | 10 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями |
| 13-29 | Специальная физическая подготовка | 17 | <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> |
| 30-31 | Дыхательные упражнения | 2 | <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие</p> |

| | | | |
|----|-------------------------------|---|---|
| | | | физических качеств |
| 32 | Упражнения на расслабление | 1 | Упражнения на расслабление |
| 33 | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| 34 | Самомассаж и взаимомассаж | 1 | Самомассаж и взаимомассаж |
| 35 | Резерв | 1 | |

Лист экспертизы

рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» 1-4 класс на 2023-2024 учебный год

(полное наименование программы, с указанием класса, сроков, на который разработана)

| Параметры оценки | Выводы и рекомендации (соответствующее подчеркнуть) | Примечание |
|--|---|------------|
| Наличие комплекта УМК для реализации данной РП у педагога | <u>В полном объеме</u> /не в полном объеме | |
| Титульный лист | <u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует | |
| Структурные элементы программы | <u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует | |
| Количество учебных часов, на которые рассчитана РП в год/неделю, в том числе количество часов для проведения контрольных работ, лабораторных, практических, экскурсий, исследовательских проектов, диктантов, сочинений, изложений, резервных часов соответствуют ФОП и Учебному плану ОО на текущий год | <u>Соответствует</u> /не соответствует | |
| Программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания | Нужное подчеркнуть: - добавлен абзац в пояснительную записку рабочей программы – если она оформляется; - оформлено в виде приложения к рабочей программе предмета, курса, модуля; - указана информация об учете рабочей программы воспитания в первом разделе рабочей программы предмета, курса или модуля – после каждой описанной темы или отдельным блоком; - включена информация об учете рабочей программы воспитания в тематическое планирование – - добавлена графа и указаны в ней воспитательное мероприятие, которое запланировали на уроке или в рамках внеурочной деятельности | |
| Планируемые результаты освоения предмета/курса, модуля (конкретно описаны, классифицируются по определенным критериям, соответствуют ФОП и требованиям СТАНДАРТА) | <u>Соответствуют</u> /не соответствуют | |
| Содержание учебного предмета, курса, модуля соответствует ФОП и требованиям СТАНДАРТА, определены и обозначены темы практических, лабораторных, проектов и др. работ) | <u>Соответствует</u> /не соответствует | |
| Структура тематического планирования | <u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует ЛА | |
| Поурочное планирование | <u>Соответствует ЛА</u> /не соответствует ЛА | |
| В курсе внеурочной деятельности отражены формы занятий | <u>Да</u> /нет | |
| Принцип преемственности | <u>Соблюдается</u> /не соблюдается | |

Вывод: рабочая программа рекомендуется (не рекомендуется) к использованию.
(нужное подчеркнуть)

Экспертизу провели  / Царева Н.А.

Подпись _____ ФИО

 / Волошина М. В.

Подпись _____ ФИО

Дата 28 августа 2023 г.

ЛА- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «СОШ №10 г. Новоалтайска Алтайского края»

РП- рабочая программа учебного предмета/курса

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу № _____

Учебный год _____

Предмет, курс _____

Учитель _____

Период отсутствия учителя на работе _____

Класс (ы) _____

| №п/п | класс | Дата урока в классном журнале | Характер изменения (объединение уроков с указанием их номеров в поурочном тематическом планировании; использование резервных уроков с указанием номера в поурочном тематическом планировании) | Номер урока в журнале | Тема в классном журнале | Приказ об утверждении изменений в рабочую программу | Контроль |
|------|-------|-------------------------------|---|-----------------------|-------------------------|---|----------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Подпись учителя _____