

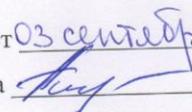
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
"Оздоровительная программа по физической
культуре с элементами гимнастики"
1 - 4 классов

Составитель:

Холкина Е.В

Учитель физической культуре

Согласована на заседании Педагогического совета Протокол № <u>9</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 201 <u>8</u> г.	Утверждена приказом директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» при № <u>219</u> от <u>03 сентября</u> 201 <u>8</u> г.) М.В. Постнова 
--	---



СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности3
2. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности....5
3. Тематическое планирование.....9

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

По окончании курса «Оздоровительной программы по физической культуре с элементами гимнастики» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты, сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Личностные результаты (ЛУУД):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные УУД (РУУД):

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД (ПУУД):

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД (КУУД):

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Планируемые результаты:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

- выполнять упражнения ОФП и СФП .
- выполнять комплекс (дыхательных упражнений, самомассажа .)
- выполнять гимнастические упражнения (кувырки, стойки, мост и тд.)
- выполнять комплексы ритмической гимнастики .
- выполнять упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалка, лента) .
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Общая физическая подготовка

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 галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

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

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

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

5. 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.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

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.

2. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте и 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.

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

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.

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).

6. Акробатические упражнения . Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений .

Раздел 3. 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 4. Упражнения на расслабление

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 5. 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 6. 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

1.1. Физкультурный праздник

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). 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 градусов;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

1.2. Праздник здоровья.

1 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.

2 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).

Знакомство - (правила поведения, командных действий закрепление навыков игры).

Гимнастика - (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве).

Элементы спортивных игр - (закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде).

Лёгкая атлетика - (закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве).

Спортивные игры - (навыки держания, ловли, передачи, броска мяча, правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты).

Формы организации:

- Фронтальная (беседа, обсуждение, сравнение)
- Групповая (деление класса на группы)

Виды деятельности:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выполнения своих товарищей.
3. Самостоятельная работа с учебником
4. Работа с раздаточным материалом.
5. Написание рефератов и докладов.
6. Наблюдение за демонстрациями учителя.

3. Тематическое планирование

1 класс (33 часа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности . Упражнения в ходьбе и беге.	1
2	Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов).	1
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1
4	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения).	1
5	Упражнения на равновесие.	1
6	Упражнения на гибкость.	1
7	Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .	1
8	Упражнения для плечевого пояса рук.	1
9	Контрольные испытания.	1
10	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1
11	Дыхательные упражнения.	1
12	Упражнения в ходьбе и беге . Вращение обруча .	1
13	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Знакомство с лентой .	1
14	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1
15	Укрепление мышечного корсета. Скакалка	1
16	Упражнения на расслабление (релаксация)	1
17	Упражнения для туловища. Танцевальные шаги	1
18	Самомассаж и взаимомассаж.	1
19	Упражнения на гибкость. Вращение ленты.	1
20	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1
21	Упражнения на равновесие.	1
22	Укрепление мышечного корсета.	1
23	Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .	1
24	Упражнения на гибкость.	1
25	Упражнения для туловища. Обруч.	1
26	Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической скакалкой).	1
27	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения).	1
28	Самоконтроль и психорегуляция.	1

29	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры .	1
30	Укрепление мышечного корсета. Эстафеты.	1
31	Упражнения на равновесие.	1
32	Физкультурный праздник.	1
33	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры .	1

2 класс (34 часа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1
2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалкой .	1
3	Самомассаж и взаимомассаж.	1
4	Укрепление мышечного корсета. Подвижные игры .	1
5	Дыхательные упражнения. Упражнения с лентой.	1
6	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1
7	Укрепление мышечного корсета. Обруч .	1
8	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения).	1
9	Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой .	1
10	Упражнения на равновесие.	1
11	Элементы ритмической гимнастики.	1
12	Упражнения для туловища. Комплекс с обручем .	1
13	Упражнения на гибкость.	1
14	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения).	1
15	Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической палкой).	1
16	Укрепление мышечного корсета.	1
17	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1
18	Влияние питания на здоровье.	1
19	Упражнения на расслабление (релаксация).	1
20	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1
21	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1
22	Влияние питания на здоровье.	1
23	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1

24	Упражнения на расслабление (релаксация).	1
25	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1
26	Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения)	1
27	Дыхательные упражнения.	1
28	Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.	1
29	Упражнения для плечевого пояса рук.	1
30	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1
31	Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения)	1
32	Упражнения на расслабление (релаксация).	1
33	Праздник здоровья.	1
34	Упражнения на расслабление (релаксация).	1

3 класс (34 часа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях «Корригирующей гимнастикой»	1
2	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.	1
3	Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения)	1
4	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.	1
5	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках	1
6	Упражнения в ходьбе с перекатом с пятки на носок; в полу-приседе; сочетание ходьбы с дыханием	1
7	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра.	1
8	Упражнения для плечевого пояса и рук на месте в различных и.п.	1
9	Упражнения для плечевого пояса и рук в движении	1
10	Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами	1
11	Упражнения для плечевого пояса и рук с партнером	1
12	Упражнения для ног на месте в различных и.п.	1
13	Упражнения для ног у опоры, в движении.	1
14	Упражнения для ног с предметами.	1
15	Упражнения для ног с партнером.	1
16	Упражнения для туловища на месте в различных и.п.	1
17	Упражнения на расслабление (релаксация).	1

18	Упражнения для туловища с предметами.	1
19	Упражнения для туловища с партнером.	1
20	ОРУ на месте в различных и.п., с чередованием и.п.	1
21	ОРУ у опоры; в движении, с предметами.	1
22	ОРУ с партнёром, самостоятельное составление комплексов ОРУ	1
23	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п.	1
24	Укрепление мышечного корсета. Упражнения стоя, сидя, лёжа на спине.	1
25	Укрепление мышечного корсета, упражнения в движении, с предметами.	1
26	Укрепление мышечного корсета, упражнения с предметами художественной гимнастики.	1
27	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения у опоры.	1
28	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения в движении.	1
29	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения с предметами художественной гимнастики.	1
30	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в движении.	1
31	Назначение массажа, показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.	1
32	Приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя).	1
33	Массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.	1
34	Контрольные испытания и показательные выступления	1

4 класс (34 часа)

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях «Корректирующей гимнастикой»	1
2	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.	1
3	Самомассаж и взаимомассаж.	1
4	Укрепление мышечного корсета. Подвижные игры .	1
5	Дыхательные упражнения. Упражнения с лентой.	1
6	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1
7	Укрепление мышечного корсета. Обруч .	1
8	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения).	1
9	Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой .	1
10	Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами	1

11	Дыхательные упражнения.	1
12	Упражнения в ходьбе и беге . Вращение обруча .	1
13	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Знакомство с лентой .	1
14	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1
15	Укрепление мышечного корсета. Скакалка	1
16	Упражнения на расслабление (релаксация)	1
17	Упражнения на расслабление (релаксация).	1
18	Упражнения для туловища с предметами.	1
19	Упражнения для туловища с партнером.	1
20	ОРУ на месте в различных и.п., с чередованием и.п.	1
21	ОРУ у опоры; в движении, с предметами.	1
22	ОРУ с партнёром, самостоятельное составление комплексов ОРУ	1
23	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п.	1
24	Укрепление мышечного корсета. Упражнения стоя, сидя, лёжа на спине.	1
25	Укрепление мышечного корсета, упражнения в движении, с предметами.	1
26	Укрепление мышечного корсета, упражнения с предметами художественной гимнастики.	1
27	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения у опоры.	1
28	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения в движении.	1
29	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения с предметами художественной гимнастики.	1
30	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в движении.	1
31	Назначение массажа, показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.	1
32	Приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя).	1
33	Массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.	1
34	Контрольные испытания и показательные выступления	1