

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО эстетического и
физического воспитания
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «Перегребинская СОШ»
от 31 августа 2023 г. № 267-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Гимнастика здоровья»

для учащихся 2 – 4 классов

с.Перегребное, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности "Гимнастика здоровья" составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 (п. 19.5 Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12 № 1060)

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрено Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Программы по внеурочной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. М. «Просвещение», 2021 год

Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Очень важно заинтересовать ребёнка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать её значимость. Опираясь на знания об оздоровительной физической деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Особое внимание уделяется основным проблемам младших школьников: предпосылки для заболеваний опорно-двигательного аппарата, простудные заболевания, стрессы, недостаточная двигательная активность.

Цель:

содействие всестороннему развитию младшего школьника средствами оздоровительной и развивающей физической культуры.

Задачи:

- формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- увеличение уровня двигательной активности;
- овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий.

В основе программы лежат следующие ключевые идеи, на которые

опирается весь учебно-воспитательный процесс.

Практическую деятельность детей предваряет изучение теоретического материала: здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

Во время обучения кроме формирования специальных знаний и умений в детях происходят личностные изменения, расширение кругозора, формирование здорового образа жизни, повышается духовный и нравственный уровень, уверенность в себе. За время обучения происходит восхождение воспитанников к общечеловеческим ценностям, таким как: Красота, Добро, Истина, Отечество.

В основу дополнительной образовательной программы «Гимнастика здоровья» положены следующие принципы:

принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

принцип творчества, помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;

принцип коллективной деятельности реализуется при выполнении коллективных подвижных игр. Принцип реализуется также при организации коллективных праздников, конкурсов;

принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;

принцип самореализации предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Гимнастика здоровья» рассчитана на 1 год обучения, ориентирована на учащихся 8-11 лет, в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Количество часов в год: 34 учебных часа в 2-4 классах из расчета 1 час в неделю, в год, в соответствии с планом внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Общее кол-во часов
1	Теоретические сведения (основы знаний)	3
2	Упражнения общей направленности	6
3	Оздоровительные упражнения	25
	Основы дыхательной гимнастики;	
	Формирование и укрепление осанки;	
	Профилактика плоскостопия;	
	Гимнастика с элементами хатха-йоги;	
Гимнастика для глаз;		

Содержание программы

Основы знаний.

1. Здоровье и физическое развитие человека.
2. Оценка собственного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Закаливание и здоровье.
5. Питание и здоровье.
6. Образ жизни как фактор здоровья.

Упражнения общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, координации, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовленности.

- *Развитие координационных способностей:*
 - ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
 - подвижные и спортивные игры;
 - упражнения на быстроту и точность реакции.
- *Развитие скоростных способностей:*
 - эстафеты, старты из различных исходных положений;
- *Развитие силовых способностей:*
 - лазания по канату, гимнастической стенке;
 - упражнения в упорах;
 - упражнения с гантелями, набивными мячами.
- *Развитие выносливости:*
 - бег с препятствиями;
 - подвижные игры;
- *Развитие гибкости:*
 - ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
 - упражнения с партнером.
- *Физические упражнения прикладного характера.*

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), используемые в естественных условиях.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Упражнения **суставной гимнастикой** оказывают положительное влияние на морфологию суставов, мышц и связок, увеличивая их подвижность и эластичность. Происходит хорошее разогревание организма, что даёт повышенный оздоровительный эффект.

Пальчиковая гимнастика используется для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, а также положительно воздействует на процессы мышления, памяти.

Упражнения *мышечной релаксации* способствуют формированию свободного движения, улучшая качество двигательных качеств.

«Оздоровительные упражнения» - упражнения специальной направленности, которые содействуют той функции или системе организма детей, на которую они направлены:

- Основы дыхательной гимнастики;
- Формирование и укрепление осанки;
- Профилактика плоскостопия (повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени);
- Гимнастика с элементами хатха - йоги;
- Гимнастика для глаз;
- Игровой самомассаж.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения самомассажа в игровой форме способствуют формированию у детей сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

«Подвижные игры оздоровительного и общеразвивающего характера»- наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи через целенаправленные эмоциональные физические нагрузки. Оказывают особое стимулирующее воздействие на организм, помогают обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья, развивают творческое воображение, создают положительный эмоциональный фон, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, воспитанию у них морально – волевых навыков и прикладных качеств.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение игр,

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников 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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика).

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность деятельности ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

В результате освоения программы «Спортивные игры» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения упражнений

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2-4 КЛАССЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количе ство часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний)				
1.1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях спортивного кружка. Проверка осанки в различных исходных положениях. Приёмы самоконтроля над осанкой.	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Формирование понятий о здоровье
1.2	Здоровье и физическое развитие человека.	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Формирование понятий о здоровье
1.3	Понятие о плоскостопии. КУ на укрепление свода стопы.	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Формирование понятий о здоровье
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Упражнения общей направленности				
2.1	Оценка собственного здоровья.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных	Формирование понятий о здоровье

			формах занятий.	
2.2	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
2.3	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
2.4	Профилактика плоскостопия. Круговая тренировка по индивидуальным карточкам.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Профилактика плоскостопия
2.5	Укрепление мышц плечевого пояса и спины.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
2.6	Суставная гимнастика.		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
Итого по разделу		6		
Раздел 3. Оздоровительные упражнения				
3.1	Комплекс упражнений игропластики «Зоопарк».	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Укрепление осанки

3.2	Дыхательная гимнастика. Упражнения в равновесии	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Развитие силы мышц, координации в движениях.
3.3	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.4	Совершенствование координации движений. Упражнения с малыми мячами.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Развитие координацию
3.5	Гимнастика с элементами хатха- йоги. Освоение статических поз.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.6	Профилактика плоскостопия. Массаж рефлекторных зон ног .	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Профилактика плоскостопия
3.7	Формирование навыка правильной осанки у стены. Игровые упражнения «Буратино».	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.8	Упражнения для предупреждения зрительного утомления.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных	Формирование понятий о здоровья

	Укрепление мышц туловища.		формах занятий.	
3.9	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.10	Тренировка общей силовой выносливости мышц. Лазание по гимнастической скамейке.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Развитие выносливости
3.11	Гимнастика с элементами хатха-йоги. Комплекс статических упражнений №1.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.12	Комплекс упражнений на осанку с мешочками. Упражнения в равновесии.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.13	Имитационно – образные упражнения в расслаблении.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.14	Профилактика плоскостопия. Упражнения в ходьбе.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Профилактика плоскостопия
3.15	Закаливание и здоровье.	1	Осваивать универсальные умения	Формирование понятий о

			по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	здоровья
3.16	Точечный самомассаж при простуде.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Профилактика плоскостопия
3.17	Дыхательная гимнастика. Броски и ловля большого мяча.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.18	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.19	Пальчиковая гимнастика. Упражнения на развитие координации движений.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Профилактика плоскостопия
3.20	Оздоровительный самомассаж.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.21	Гимнастика с элементами хатха-йоги. Комплекс статических упражнений №2.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки

3.22	Тренировка силовой выносливости мышц спины и живота. Комплекс упражнений с обручем.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
3.23	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки и профилактика плоскостопия
3.24	Гимнастика для глаз. «Художники».	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Формирование понятий о здоровья
3.25	Тренировка навыка правильной осанки.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Укрепление осанки
Итого по разделу		25		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

Лист корректировки рабочей программы

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Основания:

- Постановление _____
 - Приказ _____
- _____
- _____
- _____

№ урока	По плану	По факту	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки.
				по плану	дано		
Итого							