

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

305046 г. Курск проезд Светлый д. 15 тел./факс: (4712) 53-06-50
ОКПО 23023156, ОГРН 1024600963342, ИНН/КПП 4629030617/463201001
E-mail kursk_22@mail.ru
<http://www.kursk-sosh22.ru>

Принята решением педагогического совета
Протокол № 8 от 30.05 2023 г

Утверждена приказом МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №22»
от 30.05 /2023 года № 78
Директор школы Е.В. Цуканова
М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Составил педагог: Дзержевич Елена Геннадьевна
(Ф.И.О.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика» для 1-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 №273 –ФЗ; - Письма МО и Н РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373»;
- Приказ Минобрнауки от 22 сентября 2011г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 №74223);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Устав ОУ;
- Образовательная программа ОУ;
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 22» на 2023-2024 г.

Программа курса «Оздоровительная гимнастика» исходит из вышеизложенных концептуальных положений. Она рассчитана на четыре года обучения (с 1 по 4 класс).

Цель программы: оздоровление учащихся путем повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной деятельности.

Задачи программы:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка; - формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность; - способствовать снижению заболеваемости.

Актуальность и новизна программы.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8%. Намечившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по оздоровительной гимнастике начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа по оздоровительной гимнастике ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Курс «Оздоровительная гимнастика» проводится 1 раз в неделю с 1-4 класс.

1 класс - 34 ч., 2 класс- 34ч., 3 класс- 34ч, 4 класс-34ч.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА» 1-4 КЛАСС

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Оздоровительной гимнастики» обеспечивает достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа 22» г. Курска

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.

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.

• **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,
- психолого-диагностические методики.

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.

Сроки реализации программы

Продолжительность реализации программы - 4 года обучения детей в начальных классах. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий. Формы занятий: групповые и индивидуальные – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированные чаще всего используется при беседе, проведении инструктажей, ОФП и игры. Занятие оздоровительной направленности;

Праздники;

Эстафеты, домашние задания.

Планируется, что к концу учебного года обучающиеся будут: Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта; - о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки; - о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формирования правильной осанки;

- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами: - текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; - тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль; - самоконтроль;

-итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

А так-же:

- создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

- высокая мотивация всех участников воспитательно-образовательного процесса к формированию экологической культуры и здорового образа жизни;
- создание системы мероприятий по устранению и профилактике вредных привычек обучающихся;
- эффективное взаимодействие образовательного учреждения с другими социальными институтами по сохранению и укреплению здоровья школьников;
- снижение хронической заболеваемости в школе;
- приведение уровня учебных нагрузок к нормативам, согласно требованиям СанПиН;
- создание надлежащих санитарно-гигиенических условий через укрепление материально-технической базы учреждения;
- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- создание здоровьесберегающей среды в школе;
- обеспечение правильного сбалансированного рациона питания обучающихся;
- приобретение школьниками навыков культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование экологически грамотной и воспитанной личности.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-2 КЛАСС

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).

Предупреждение травматизма.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний).

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Здоровье физическое, психическое, душевное.

2.2. Влияние питания на здоровье.

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

2.3. 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 окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1. 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 полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

3.3. Упражнения для ног.

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

3.4. Упражнения для туловища.

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика.

4.1 Упражнения для развития силы.

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Подвижная игра.

4.2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на скакалке, в длину, через гимнастическую скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге Подвижная игра.

4.3. Упражнения для развития быстроты.

Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге. Подвижная игра.

4.4. Упражнения для развития выносливости.

Комплекс упражнений по кругу на время. Подвижная игра.

Раздел 5. Аэробика базовые шаги элементами из акробатике для координации.

Акробатические упражнения: группировка ,перекаты , кувырки вперед и назад , соединение элементов, Аэробика Шаги: «Приставной шаг»(степ-тач); «Колено» (бейзик); «Кик-бек»(ударное движение ногой); «Захлест».

Раздел 6. Растяжка (упражнения на гибкость).

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставов с помощью статических и динамических упражнений на растягивание : на месте в различных и.п.(стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Раздел 7. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки;

Комплекс Упражнений для профилактики плоскостопия; Комплекс специальных дыхательных упражнений; Комплекс ритмической гимнастики по сказке «Буратино», Самомассаж рук. Комплексы для профилактики нарушений зрения; Комплекс психо-гимнастики.

Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления.

8.1. Соревнования по ОФП.

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся . Контрольные тесты по физической и специальной подготовке. «Веселые старты».

8.2. Показательные выступления.

Мероприятия для начальной школы. Демонстрацией ОРУ с базовыми шагами аэробики упражнений с музыкальным сопровождением.

3 КЛАСС

1.Тема: Теоретическое занятие.

Знакомство с оздоровительной гимнастикой. (беседа о важности занятий оздоровительной гимнастикой, особенности и структура занятий).

2.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине). Практическое выполнение упражнений.

3. Тема: Корректирующая гимнастика с элементами йоги и Аэробики. Специальные упражнения (И.П- лежа на животе). Практическое выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. Для повышения эмоционального фона занятия.

4. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине и животе) Практическое выполнение для расслабления мышц спины и живота.

5. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине и на четвереньках). Стретчинг.

6.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- сидя на полу, ноги перед собой).Стретчинг. Подвижная игра.

7. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- сидя на полу, ноги перед собой). Стретчинг.

8.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- Лёжа на спине и сидя на полу, ноги перед собой).

9.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- Лёжа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно-суставная гимнастика.

10. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- Лёжа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно-суставная гимнастика.

11. Тема: Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

12. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг.

13.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг.

14. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг.

15. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг.

16.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П- стоя).Мышечно-суставная гимнастика.

17. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на коленях, сидя на пятках, стоя). Стретчинг.

18. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (Чередую И.П).

19. Тема: Корректирующая гимнастика Специальные упражнения с использованием футбола. Релаксационная гимнастика.

20.Тема: Акробатические упражнения (мост, ходьба из положения мост). Мышечно-суставная гимнастика.

21. Тема: Акробатические упражнения (мост, ходьба из положения мост). Мышечно-суставная гимнастика.

22. Тема: Выставление одного, двух и т.д. пальцев, работа одним пальцем, другие в кулаке. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны.

23.Тема: Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук.

Игры пальчиками по столу всеми пальцами и поочерёдно или по стене, если в классе нет столов; или игра в человечка- указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга).

Выполнение фигур пальцами (круг, очки, домик и т.д.).

Комплекс упражнений (пальчики «здороваются – большой палец соединяется по очереди с другими, сцепление пальцев «цепочка», повторение упражнения на поочерёдное сгибание и разгибание рук).

24. Тема: Игры на развитие пластики «Я маг – волшебник» (упражнения на гибкость).

25.Тема: Подвижные игры «К своим флажкам» Комплекс ОРУ№1 для профилактики осанки.

26.Тема: Подвижная игра «Конники-спортсмены» Комплекс ОРУ№2 для профилактики нарушений осанки.

27.Тема: Подвижная игра «Космонавты» Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия.

28. Тема: Подвижная игра «Круговые салки»; ОРУ в ходьбе.(для укрепления мышечного корсета рук и спины).

29. Тема: Контроль за правильностью выполнения Комплексов ОРУ и профилактических упражнений.

30. Участие в праздниках.

31. «Веселые старты».

32. Показательное выступление.
33. Подведение итогов и учет 3года обучение.
34. Получение домашнего задания, переход в группу четвертого года обучения.

4 КЛАСС

1. Основы знаний.

Тема№1 Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема№2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья .

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья- я могу;
- для психического- я хочу;
- для нравственного- я должен;

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний».

Тема№1. Гимнастика для глаз .

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игра «Внимательные глазки», «Жмурки».

Тема№2. Дыхательная гимнастика .

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практическое занятия. Комплексы дыхательной гимнастик. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема№3. Формирование навыка правильной осанки .

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»(упражнения у вертикальной стенки) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День ночь», «Пересаживание».

Тема№4. Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, базовые шаги аэробики.

Беседа. «Позвоночник-ключ к здоровью».

Практическое занятия. Упражнение игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели»

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «уголок», «муравей».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «Кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «круговые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик».

Игровые комплексы: «гуся лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания поза угла, поза мостика, поза кошки.

Комплекс «Здоровый позвоночник»: поза потягивания поза угла, поза мостика, поза кошки, поза лука.

Игровые комплексы

Тема№5. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество- гибкость.

Практическое занятия. Комплексы упражнений на развития гибкости. Тест «Гибкий ли я?».

Тема№6. Упражнение в равновесии.

Техника безопасности.

Практическое занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке перешагивая мячи; Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседание на одной ноге, легкий бег на носках по гимнастической скамье, ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить ласточку.

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема№7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия.

Практическое занятия. Упражнение для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на пояс, чередования ходьба на носках и пятках.

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с мячами, со скакалкой.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка донеси».

Тема№8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика. Теория. Мелкая моторика «Наш ум на кончиках пальцев».

Практическое занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай как я».

Тема№9. Базовые шаги аэробики.

Теория. Правила поведения при работе под музыкальное сопровождения.

Практическое занятие. Основные базовые шаги аэробики, связки из основных шагов.

Тема№10. Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практическое занятия. Комплексы упражнений на расслабления. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой. «Запрещенное движение», «Угадай где мяч», «Слушай внимательно».

Общая физическая подготовка .

Тема№1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практическое занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гантели. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10м. Прыжки через скакалку. Подсчет пульса после физической нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Ловишки с мячом», «Мы веселые ребята».

Тема№2. Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, Ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с тенесными мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячом.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

Контрольные испытания.

Теория. Правила поведения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

Поднимание туловища;

Прыжки через скакалку;

Наклон к ногам сидя;

Прыжки в длину с места;

Челночный бег 3х10м.

Спортивные праздники .

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА» 1-2 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол- во Часов
1	Знакомство. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Требование к одежде и инвентарю	1
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге	1
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1
4	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1
5	Растяжка(упражнения на гибкость)	1
6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1
7	ОФП. Упражнения для ног	1
8	ОФП. Упражнения для туловища	1
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1
10	ОФП. Упражнения для туловища	1
11	Комплекс для профилактики плоскостопия	1
12	ОФП. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Светофор»	1
13	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
14	Комплекс дыхательных упражнений	1
15	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	1
16	Комплекс психо-гимнастики	1

17	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра «Бездомные зайцы»	1
18	СФП. Упражнения для развития силы. Подвижная игра «День и ночь»	1
19	СФП. Упражнения для развития быстроты. Подвижная игра «Круговые салки»	1
20	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
21	Комплекс ритмической гимнастики по сказке «Буратино»	1
22	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1
23	СФП. Упражнения для развития выносливости	1
24	СФП. Упражнения для развития силы	1
25	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1
26	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1
27	Проведения самомассажа рук	1
28	Аэробика. Базовые шаги	1
29	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1
30	Растяжка (упражнения на гибкость)	1
31	Подвижные игры «Быстро по местам»	1
32	«Веселые старты»	1
33	«К своим флажкам»	1
34	«Конники-спортсмены»	1
	Всего:	34 часа

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА» 3 КЛАСС**

Кол-во часов	Наименование тем	Вид занятия
1	Вводное. Знакомство с оздоровительной гимнастикой	Беседа, практическое занятие
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-лежа на спине)	Практическое занятие
1	Корректирующая гимнастика с элементами хатха-йоги. Специальные упражнения (И.П-лежа на животе)	Практическое занятие
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-лежа на спине и животе)	Практическое занятие
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-лежа на спине и животе)	Практическое занятие

2	<p>Корректирующая гимнастика Специальные упражнения (И.П- лежа на спине и на четвереньках). Стретчинг</p>	Практическое занятие
2	<p>Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- сидя на полу, ноги перед собой). Стретчинг</p>	Практическое занятие
2	<p>Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- Лежа на спине и сидя на полу, ноги перед собой)</p>	Практическое занятие
2	<p>Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- Лежа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно- суставная гимнастика</p>	Практическое занятие
2	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	Практическое занятие
2	<p>Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-</p>	Практическое занятие

	стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг	
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг	Практическое занятие
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя).Мышечно-суставная гимнастика	Практическое занятие
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на коленях, сидя на пятках, стоя).Стретчинг	Практическое занятие
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (чередуются И.П)	Практическое занятие
1	Корректирующая гимнастика Специальные упражнения с использованием фитбола. Релаксационная гимнастика	Практическое занятие
1	Акробатические упражнения (мост,	Практическое занятие

	<p>ходьба из положения мост).</p> <p>Мышечно-суставная гимнастика</p>	
<p>2</p>	<p>Комплекс упражнений для пальцев рук. Выставление одного, двух и т.д. пальцев, работа одним пальцем, другие в кулаке. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны</p> <p>Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук</p> <p>Игры пальчиками по столу всеми пальцами и поочерёдно или по стене, если в классе нет столов; или игра в человечка- указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга)</p> <p>Выполнение фигур пальцами (круг, очки, домик и т.д.)</p> <p>Комплекс упражнений (пальчики «здороваются – большой палец соединяется по очереди с другими, сцепление пальцев «цепочка»,</p>	<p>Практическое занятие</p>

	повторение упражнения на поочерёдное сгибание и разгибание рук)	
2	Игры на развитие пластики «Я маг – волшебник» (упражнения на гибкость)	Практическое занятие
	Всего:	34 часов

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА» 4 КЛАСС**

Тема	Количество часов
1. Основы знаний	1
2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья Специально физическая подготовка	
3. Гимнастика для глаз	1
4. Дыхательная гимнастика	1
5. Формирование навыка правильной осанки	1
6. Профилактика нарушений осанки	1
7. Разучивание исходных положений лежа на спине	1
8. Разучивание исходных положений лежа на животе	1
9. Разучивание исходных положений лежа на спине и сидя на скамейке.	1

10. Разучивание исходных положений лежа на спине.	1
11. Разучивание исходных положений сидя на скамейке.	1
12. Упражнения на вертикальной гимнастической скамейке.	1
13. Комплексы упражнений для правильной осанки.	1
14. Беседа "Позвоночник- ключ к здоровью".	1
15. Упражнения на развитие мышц и брюшного пресса.	1
16. Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1
17. Техника безопасности при выполнении упражнений на равновесие.	1
18. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	1
19. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	1
20. Гимнастика для суставов. Массаж пальцев.	1
21.Фитбол – гимнастика Правила поведения при работе с мячом	1
22. Комплекс упражнений с мячами	1
23.Упражнения на расслабление	1
24.Дыхательные упражнения для снятия напряжения	1
25. Развитие физических качеств: сила, ловкость	1
26. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств	1
27.Подвижные игры «Третий лишний», «Удочка»	1
28.Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом	1
29. Броски, ловля и передача мяча	1
30.Метание мяча в вертикальную цель	1
31. Игры и эстафеты с мячом	1
32.Правила выполнения контрольных испытаний	1
33. «Путешествие в страну здоровья»	1
34. «Веселые старты»	1
Всего:	1
	34 часа

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

1 КЛАСС

Дата	№ п/п	Тема
	1	Знакомство. Т.Б. на занятиях оздоровительной гимнастикой. Требование к одежде и инвентарю.
	2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.
	3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук.
	4	Комплекс для профилактики нарушений осанки.
	5	Растяжка(упражнения и гибкость)
	6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок.
	7	ОФП. Упражнения для ног.
	8	ОФП. Упражнения для туловища.
	9	Упражнения для профилактики нарушения зрения
	10	Упражнения для туловища.
	11	Комплекс для профилактики плоскостопия.
	12	ОФП. Упражнения на пресс. Подвижная игра "Светофор".
	13	Растяжка. Упражнения на гибкость.
	14	Комплекс дыхательных упражнений.
	15	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики.
	16	Комплекс психо- гимнастики.
	17	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра " Бездомные зайцы".
	18	СФП. Упражнения для развития силы. Подвижная игра " День и ночь".
	19	СФП. Упражнения для развития быстроты. Игра "Круговые салки".
	20	СФП. Упражнения для развития выносливости.
	21	Комплекс ритмической гимнастики по сказке "Буратино"
	22	Комплекс ритмико- оздоровительной гимнастики.
	23	СФП. Упражнения для развития выносливости.
	24	СФП. Упражнения для развития силы.

	25	СФП. Упражнения для развития прыгучести.
	26	Проведение самомассажа рук.
	27	Аэробика. Базовые шаги.
	28	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики
	29	Растяжка (упражнения на гибкость).
	30	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.
	31-34	Подвижные игры «Быстро по местам». Подведение итогов.

2 КЛАСС

Дата	№ п/п	Тема
	1	Знакомство. Т.Б. на занятиях оздоровительной гимнастикой. Требование к одежде и инвентарю.
	2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.
	3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук.
	4	Комплекс для профилактики нарушений осанки.
	5	Растяжка(упражнения и гибкость)
	6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок.
	7	ОФП. Упражнения для ног.
	8	ОФП. Упражнения для туловища.
	9	Упражнения для профилактики нарушения зрения
	10	Упражнения для туловища.
	11	Комплекс для профилактики плоскостопия.
	12	ОФП. Упражнения на пресс. Подвижная игра "Светофор".
	13	Растяжка. Упражнения на гибкость.
	14	Комплекс дыхательных упражнений.
	15	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики.
	16	Комплекс психо- гимнастики.
	17	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Подвижная игра " Бездомные зайцы".
	18	СФП. Упражнения для развития силы. Подвижная игра " День и ночь".

	19	СФП. Упражнения для развития быстроты. Игра "Круговые салки".
	20	СФП. Упражнения для развития выносливости.
	21	Комплекс ритмической гимнастики по сказке "Буратино"
	22	Комплекс ритмико- оздоровительной гимнастики.
	23	СФП. Упражнения для развития выносливости.
	24	СФП. Упражнения для развития силы.
	25	СФП. Упражнения для развития прыгучести.
	26	Проведение самомассажа рук.
	27	Аэробика. Базовые шаги.
	28	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики
	29	Растяжка (упражнения на гибкость).
	30	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.
	31-34	Подвижные игры «Быстро по местам». Подведение итогов.

3 КЛАСС

Дата	№ п/п	Тема
	1	Вводное. Т.Б. Знакомство с оздоровительной гимнастикой.
	2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П.- лежа на спине).
	3	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П.- лежа на спине).
	4	Корректирующая гимнастика с элементами хатха- йоги. Специальные упражнения (И.П.- лежа на животе).
	5	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П- лежа на животе и спине).
	6	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П- лежа на животе и спине).
	7	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П- лежа на животе и спине).
	8	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П- лежа на животе и спине).
	9	Корректирующая гимнастика.(И.П.- лежа на спине и на четвереньках). Стретчинг.
	10	Корректирующая гимнастика.(И.П.- лежа на спине и на четвереньках). Стретчинг.
	11	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П.- сидя на полу, ноги перед собой).

		Стретчинг.
	12	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П.- сидя на полу, ноги перед собой). Стретчинг.
	13	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-Лёжа на спине и сидя на полу, ноги перед собой)
	14	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-Лёжа на спине и сидя на полу, ноги перед собой)
	15	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-Лёжа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно-суставная гимнастика
	16	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-Лёжа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно-суставная гимнастика
	17	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	18	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
	19	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг
	20	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг
	21	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг
	22	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг
	23	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-стоя).Мышечно-суставная гимнастика
	24	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-стоя).Мышечно-суставная гимнастика
	25	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-стоя на коленях, сидя на пятках, стоя). Стретчинг
	26	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П-стоя на коленях, сидя на пятках, стоя). Стретчинг

27	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (чередую И.П)
28	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (чередую И.П)
29	Корригирующая гимнастика Специальные упражнения с использованием фитбола. Релаксационная гимнастика
30	Акробатические упражнения (мост, ходьба из положения мост). Мышечно-суставная гимнастика
31	Комплекс упражнений для пальцев рук
32	Комплекс упражнений для пальцев рук
33	Игры на развитие пластики «Я маг – волшебник» (упражнения на гибкость)
34	Игры на развитие пластики «Я маг – волшебник» (упражнения на гибкость)

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА» - 4 КЛАСС

Дата	№п/п	Тема
	1	Основы знаний. Т.Б. на занятиях оздоровительной гимнастикой.
	2	Гимнастика. Специально физическая подготовка.
	3	Гимнастика для глаз.
	4	Дыхательная гимнастика.
	5	Профилактика нарушений осанки.
	6	Формирование навыка правильной осанки.
	7	Разучивание исходных положений лежа на спине.
	8	Гимнастика. Разучивание исходных положений лежа на животе. Подведение итогов.
	9	Разучивание исходных положений лежа на спине и сидя на скамейке.
	10	Разучивание исходных положений лежа на спине.
	11	Разучивание исходных положений сидя на скамейке.
	12	Упражнения на вертикальной гимнастической скамейке.
	13	Комплексы упражнений для правильной осанки.
	14	Беседа "Позвоночник- ключ к здоровью".
	15	Упражнения на развитие мышц и брюшного пресса.
	16	Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подведение итогов.
	17	Техника безопасности при выполнении упражнений наравнвесие.
	18	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.
	19	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.
	20	Гимнастика для суставов. Массаж пальцев.

	21	Фитбол-гимнастика. Правила поведения при работе с мячом.
	22	Комплекс упражнений с мячами.
	23	Упражнения на расслабления.
	24	Дыхательные упражнения для снятия напряжения.
	25	Развитие физических качеств: сила, ловкость. Подведение итогов.
	26	Комплексы упражнений на развитие двигательных качеств. ДОТ.
	27	Подвижная игра "Третий лишний", "Удочка". ДОТ.
	28	Гимнастика. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. ДОТ.
	29	Гимнастика. Броски, ловля и передача мяча. ДОТ.
	30	Метание мяча в вертикальную цель
	31	Игры с эстафетами с мячом
	32	Правила выполнения контрольных испытаний
	33-34	«Путешествие в страну здоровья». Подведение итогов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Литература:

1. Асташин, М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности школьников: учебно-методическое пособие.-2-е изд./М.П. Асташин.-Омск, 2003.-64 с.
2. Аветисов, Э.С. Занятия физической культурой при близорукости/Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо.- М.,2000-186с.
3. Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка/ К.Динейка.- Мн., 1982-143с.
4. Лобанова, И.Ф. Современные методики оздоровительного дыхания /И.Ф.Лобанова.- СПб.,2005.-128с.
5. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы/Н.В.Самоукина.- Ярославль,2002.- 208с.
6. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
7. Криворучко Т.С Особенности физического развития детей подростков. Кишинев 1976 г.
8. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.
9. Ловейко В.Д., Фонарев М. И. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей Л. Мед. 1988 год.

10. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., Лечебная физкультура, новейший справочник, М., 2003 год.
11. Никифорова О.А., Федоров А.М., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Кемерово 2003 год.
12. Потапчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Спб. Речь, 2001 год.