

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
_____Л.А.Чуракова

Утверждена
Приказом № 534
от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ СОШ №2
_____Л.И.Ахмерова



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2 г. Сызрани,
CN=Ахмерова Людмила Ивановна,
E=zu_school2_szn@83.ru
00e14cdcd87424bff4
2025.12.11 19:11:12+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Корригирующая гимнастика»
1-4 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Корректирующая гимнастика**» составлена на основе примерных программ внеурочной деятельности/ Начальное и основное образование/ [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. — 4-е изд. — М.: Просвещение.

Цель:

укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Задачи:

- Повышение у учащихся мышечного тонуса, выработка навыка правильной осанки, мобильности всех отделов позвоночника.
- Освоение техники рационального дыхания.
- Формирование практических умений в проведении самостоятельной работы по коррекции здоровья (осанка, стопа, зрение и т.д.).
- Повышение выносливости, физической и умственной работоспособности обучающихся средствами корректирующей гимнастики.
- Воспитание сознательного отношения к занятиям корректирующей гимнастики и внедрение ее в повседневный режим.

Программа нацелена на решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной задач.

Программа реализуется за счет часов внеурочной деятельности с 1 по 4 класс. На изучение курса отводится 33 часа в 1 классе и 34 часов год во 2-4 классах.

1.Содержание курса внеурочной деятельности "Корректирующая гимнастика"

№	Тема занятия	Всего часов	Из них		Характеристика основных видов деятельности. Форма проведения занятий.
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие (правила техники безопасности) Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	1	1	Познакомить обучающихся с новым предметом, научить ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «правильная осанка», характеризовать значение занятий по оздоровлению; ориентироваться в видах гимнастики; выявлять связь занятий корректирующей гимнастикой с досуговой и урочной деятельностью; Практическая работа: организовывать с детьми занятия физическими упражнениями и играми
2	Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.	2	1	1	Познакомить с основами здорового питания, гигиеническими и этическими нормами Практическая работа: организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

3.	Упражнения в ходьбе и беге, для плечевого пояса и рук, для плеч, для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений	10		9	Познакомить с различными упражнениями для укрепления мышц разных частей тела. Разработать комплексы общеразвивающих упражнений. Практическая работа: обучить упражнениям в ходьбе и беге, для плечевого пояса и рук, для плеч, для туловища.
			1		
4.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	8	1	7	Познакомить с упражнениями на формирование правильной осанки и укреплении мышц спины, ног. Практическая работа: обучить упражнениям на укреплении мышц спины, ног.
5.	Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость	4	1	3	Познакомить с упражнениями на равновесие, гибкость. Практическая работа: проведение комплекса упражнений на равновесие, гибкость
6.	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление	4	1	3	Познакомить с упражнениями на формирование правильной осанки и укреплении мышц спины, ног Практическая работа: обучить упражнениям на укреплении мышц спины, ног
7.	Самоконтроль и психорегуляция. Самомассаж и самомассаж.	3	1	2	Познакомить с упражнениями на самоконтроль и психорегуляцию, со способами массажа. Практическая работа: обучить технике самоконтроля и массажа
8.	Праздник здоровья	1		1	Практическая работа: провести праздник здоровья с конкурсами, играми, танцами
	ИТОГО:	34	7	27	

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Корригирующая гимнастика"

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми, гимнастикой в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «правильная осанка», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах гимнастики;
- выявлять связь занятий корригирующей гимнастикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни,

Личностные:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей гимнастики;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях корригирующей гимнастикой и ориентации на их выполнение;

3. Тематическое планирование с указанием академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности

Корригирующая гимнастика»

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
1	Вводное занятие (правила техники безопасности).	1	РЭШ
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	РЭШ
3	Влияние питания на здоровье.	1	Я Класс
4	Гигиенические и этические нормы	1	РЭШ
5	Упражнения в ходьбе и беге	1	РЭШ
6	Упражнения для плечевого пояса и рук	1	РЭШ
7	Упражнения для ног	1	РЭШ
8	Упражнения для туловища	1	Я Класс
9	Упражнения на локальное развитие мышц туловища.	1	РЭШ
10	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	1	Я Класс
11	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1	РЭШ
12	Упражнения с разным типом дыхания.	1	Я Класс
13	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	РЭШ
14	Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.	1	Я Класс
15	<u>Упражнение «Кто выше...».</u>	1	РЭШ
16	<u>Упражнение «Сбор яблок».</u>	1	РЭШ
17	<u>Упражнение «Маятник часов».</u>	1	РЭШ
18	<u>Упражнение «Дровосек».</u>	1	Я Класс
19	<u>Упражнение «Самолётик».</u>	1	РЭШ
20	<u>Упражнение «Ветряная мельница».</u>	1	РЭШ
21	<u>Упражнение «Боксёр».</u>	1	РЭШ
22	<u>Упражнение «Присядка»</u>	1	РЭШ
23	Укрепление мышечного корсета.	1	Я Класс

24	Дыхательное упражнение на ходу	1	РЭШ
25	Упражнения на координацию движений.	1	Я Класс
26	Упражнения у вертикальной.	1	РЭШ
27	Упражнение на задержку дыхания	1	Я Класс
28	Упражнения для активации кровообращения	1	РЭШ
29	Упражнения на расслабление.	1	РЭШ
30	Игра "Сделай так же	1	Учи. ру
31	Игра "Сохрани слово в секрете".	1	Я Класс
32	Игра «Помоги пчёлке собрать урожай».	1	РЭШ
33	Упражнение «Алфавит»	1	Я класс
34	Праздник здоровья	1	РЭШ
	ИТОГО:	34	