

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ТАЁЖНЫЙ

Согласовано зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н.П. Василькова

Утверждаю  
Директор школы

Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2023г

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Корректирующая гимнастика»  
(для детей 8-16 лет с нарушением осанки)  
на 2023- 2024 учебный год

Срок реализации:  
1 год

Составитель:  
Педагог - организатор  
Яговцев Е.А

п. Таёжный

2023 год

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:**

**2.1 Рабочая программа «Корректирующая гимнастика (с нарушением осанки)» курсов внеурочной деятельности для обучающихся 8-16 лет (1-9 классов) спортивно-оздоровительной направленности:**

**2.2. Структурные элементы: 1 модуль (1 год обучения)**

**2.3. Актуальность программы:**

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Развитие и становление школьной системы здравоохранения, ее профилактическая направленность определили особую роль средств физической культуры в профилактике и лечении ряда заболеваний и повреждений. Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма ребенка в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией. Средства лечебной физической культуры - физические упражнения, закаливание, массаж, трудовые процессы, организация всего двигательного режима школьников, стали неотъемлемыми компонентами здоровьесберегающего пространства в школе.

Понятие "Здоровье сберегающие технологии" стало одним из приоритетных направлений в современном обществе. Почти каждое образовательное учреждение использует в образовательном процессе ту или иную здоровьесберегающую технологию. Тем не менее, здоровье детей школьного возраста, к сожалению, не становится лучше. Поэтому такое важное значение имеет медицинская профилактика непосредственно в школе. Изучив все формы профилактической работы, руководство школы остановилось на открытии курса лечебной физкультуры для занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.

**2.4**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. № 33660)

- Приказом Минобрнауки России от 09.11. 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Р.Ф. от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»

- Основной образовательной программы начального общего образования, утв. приказом по школе от 31.08.2015 №233( с изменениями)

- Основной образовательной программы среднего общего образования, утв. приказом по школе от 31.08.2015 №234( с изменениями);

- Положением о внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Средняя общеобразовательная школа п. Таёжный, утв. приказом по школе от 17.10.2017 г. № 394

- программой для учащихся (СМГ) специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений, авторы А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина (Москва, «Дрофа»), допущено Министерством образования РФ. Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и на основании результатов медицинского осмотра обучающихся. Данная программа рассчитана на 2 подгруппы обучающихся: начального общего образования и среднего общего образования с учетом общей нагрузки и возраста обучающихся.

**2.5.** Отличительные особенности программы от существующих в данном направлении, то что, занятия в группе ведутся с детьми разного возраста и используются индивидуальный подход к каждому ребенку.

## **2.6 Цель и задачи программы:**

содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической активности органов и систем, ослабленных болезнью, повышение физической и умственной работоспособности, освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

Задачи программы:

- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- способствовать правильному функционированию внутренних органов;
- увеличение жизненной емкости легких;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- знания о явлениях природы, общественной жизни.
- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

## **2.7. Планируемые результаты и способы их оценки**

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания освоения курса внеурочной деятельности являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания освоения курса внеурочной деятельности являются:

**Прошедшие курс научатся:**

ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

**обучающиеся получают возможность научиться:**

выявлять связь занятий гимнастики с физической культурой;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития

### **3. Механизм реализации:**

#### **3.1. форма обучения очная/заочная**

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

#### **3.2. Срок реализации и режим работы**

**Программа содержит 1 модуль по 1 году обучения. Модуль включает в себя 37 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.**

#### **3.3. Характеристика групп**

К занятиям допускаются обучающиеся, по результатам медицинского осмотра имеющие отклонения в здоровье опорно-двигательного аппарата.

#### **3.4. Требования к уровню подготовки педагога**

**Педагог прошел курсы повышения квалификации**

### 3.5 методическое и материально-техническое обеспечение программы

- Личностно-ориентированные технологии, позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач, проведении опытов и наблюдений, анализе и обработке полученных результатов.
- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Для организации занятий корригирующей гимнастикой необходимы:

спортивный зал,

ковер-1шт

шведская стенка- 1шт

маты-4шт.

гимнастические скамейки- 3шт

гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи- 12 шт.

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования-1

медицинская аптечка-1шт

### 4. Учебный план

#### Учебный план 1 модуль

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре	2	2	0	Вводный Промежуточный
2	Способы деятельности	4	0	4	
3	Физическое совершенствование: оздоровительная и корригирующая	14	1	13	

	гимнастика				Итоговый
4	Гимнастика с основами акробатики	6	1	5	
5	легкая атлетика	5	0	5	
6	подвижные игры	5	0	5	
	<b>Итого</b>	36	4	32	

## 5. Содержание программы 1 модуль

### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре

**Теория:** *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. *Влияние питания на здоровье.* 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 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).

**Практика:** -

### Раздел 2. Способы деятельности

**Теория:** -

**Практика:** 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; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### Раздел 3. Физическое совершенствование: оздоровительная и корригирующая гимнастика

**Теория:**

Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.

**Практика:**

Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. 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. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на равновесие. 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. Упражнения на гибкость.

#### **Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики**

**Теория:** Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

**Практика:** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, растяжение 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). *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках, мост, перекувырки, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.

#### **Раздел 5. легкая атлетика**

**Теория:** -

**Практика:** Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой. Бег с изменяющимся направлением движения. Высокий старт с небольшим ускорением

#### **Раздел 6. Подвижные игры**

**Теория:** -

**Практика:** Игры: «Третий лишний». «Охотники и утки» Эстафеты.

## 6. Календарный учебный график:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1.</b> <b><i>Основы знаний о физической культуре</i></b> <b>(2 часа)</b>								
1.	сентябрь		(по расписанию)	Теория	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках.	Спортивный зал	Вводный контроль
2			(по расписанию)	Теория	1	Режим дня и личная гигиена.	Спортивный зал	Вводный контроль
<b>Раздел 2</b> <b><i>Способы деятельности (4 часа)</i></b>								
3			(по расписанию)	практика	1	Проведение УГГ. Упражнения для формирования правильной осанки № 2	Спортивный зал	Промежуточный контроль
4			(по расписанию)	практика	1	Проведение физкультминуток. Упражнения для формирования правильной осанки № 2	Спортивный зал	Промежуточный контроль
5			(по расписанию)	практика	1	Подвижные игры. «Охотники и утки»	Спортивный зал	Промежуточный контроль
6			(По расписанию)	практика	1	Подвижные игры «Третий лишний»	Спортивный зал	Промежуточный контроль
<b>Раздел 3 Физическое совершенствование.</b> <b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика (14 ч.)</b>								



7			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на формирование правильной осанки без предметов.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
8			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на формирование правильной осанки без предметов.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
9			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
10			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами	Спортивный зал	Промежуточный контроль
11			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на локальное развитие мышц туловища.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
12			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на профилактику плоскостопия.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
13			(По расписанию)	практика	1	Упражнения с разным типом дыхания.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
14			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на профилактику нарушения зрения. Комплекс упражнений №2	Спортивный зал	Промежуточный контроль
15			(По расписанию)	практика	1	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
16			(По расписанию)	практика	1	Ходьба с изменяющейся скоростью.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
17			(По расписанию)	практика	1	Ходьба с изменяющимся направлением движения.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
18			(По расписанию)	практика	1	Ходьба левым и правым боком.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
19			(По расписанию)	практика	1	Ходьба спиной вперед, на носках, пятках.	Спортивный зал	Промежуточный контроль

20			(По расписанию)	практика	1	Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
<b>Раздел 4</b> <i>Физическая подготовка. Гимнастика с акробатикой(6ч.)</i>								
21			(По расписанию)	теория	1	Построение в шеренгу, колонну, круг. Комплекс упражнений №2	Спортивный зал	Итоговый контроль
22			(По расписанию)	практика	1	Размыкание и смыкание приставными шагами.	Спортивный зал	Итоговый контроль
23			(По расписанию)	практика	1	Упоры и седы.	Спортивный зал	Итоговый контроль
24			(По расписанию)	практика	1	Группировки и перекаты.	Спортивный зал	Итоговый контроль
25			(По расписанию)	практика	1	Передвижения по гимнастической стенке вверх, вниз.	Спортивный зал	Итоговый контроль
26			(По расписанию)	практика	1	Передвижения по гимнастической стенке по горизонтали.	Спортивный зал	Итоговый контроль
<b>Раздел 5 Легкая атлетика (5 ч.)</b>								
27			(По расписанию)	практика	1	Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой.	Спортивный зал	Итоговый контроль
28			(По расписанию)	практика	1	Бег с изменяющимся направлением движения	Спортивный зал	Итоговый контроль
29			(По расписанию)	практика	1	Высокий старт с небольшим ускорением.	Спортивный зал	Итоговый контроль
30			(По расписанию)	практика	1	Прыжки на месте с поворотами.	Спортивный зал	Итоговый контроль

31			(По расписанию)	практика	1	Броски небольшого мяча.	Спортивный зал	Итоговый контроль
<b>Раздел 6 Подвижные игры (5ч)</b>								
32			(По расписанию)	практика	1	Игры: «Третий лишний». «Охотники и утки».	Спортивный зал	Итоговый контроль
33			(По расписанию)	практика	1	Игры: «Третий лишний».	Спортивный зал	Итоговый контроль
34			(По расписанию)	практика	1	Эстафеты	Спортивный зал	Итоговый контроль
35			(По расписанию)	практика	1	Эстафеты	Спортивный зал	Итоговый контроль
36			(По расписанию)	практика	1	Игры – Эстафеты с предметами	Спортивный зал	Итоговый контроль

## 7. Список литературы:

### Литература:

1. Гуревич И.А. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» /И.А. Гуревич// Минск 2004 год.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов//, М. «Просвещение» 2013г.
3. Каинов А.Н. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» /А. Н. Каинов // 2014г.
4. Лях А. А., Зданевич В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. Лях А. А Примерная рабочая программа по физической культуре /В. И. Лях// М. Просвещение, 2011г.