

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Корригирующая гимнастика»  
1- 4 классы**

**Срок реализации программы: 4 года**

## I. Рабочая программа составлена на основе

программы внеурочной деятельности "Корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов". Предметная линия учебников П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательной организации/ — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2011 год.

### Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю	1	1	1	1
Количество часов в год	33	34	34	34

### Цель реализации программ внеурочной спортивно - оздоровительной деятельности

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и самореализации.

### II. Планируемые результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

- приобретение школьником социальных знаний, понятие социальной реальности и повседневной жизни;
- приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- о принятых в обществе нормах отношения к природе, 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.
- формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;
- развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, животным растениям, деревьям, воде и т.д.
- приобретение школьником опыта социального самостоятельного 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 благополучия других.

**III. Содержание учебного предмета с указанием форм организации,  
основных видов учебной деятельности**

**1 класс**

Название раздела	Основные виды внеурочной деятельности
<b>Вводное занятие 1ч.</b>	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
<b>Теоретические сведения</b>  Влияние питания на здоровье 1ч.	<p>Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем).</p> <p>Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни.)</p> <p>Взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни.</p> <p>Взаимосвязь гигиенических и этических норм (собственные правила гигиены как проявление уважения к окружающему миру).</p>
<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Упражнения в ходьбе и беге 1 ч.</p> <p>Упражнения для плечевого пояса и рук 2 ч.</p> <p>Упражнения для ног 2 ч.</p> <p>Упражнения для туловища 2 ч.</p>	<p>Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, на пятках , наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.</p> <p>На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками )</p> <p>На месте в различных и. п. , у опоры; в движении; с предметами; с партнером.</p> <p>На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры в движении; с предметами с партнером.</p>

<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Формировании навыков правильной осанки. Осанка и имидж 3 ч.</p> <p>Укрепление мышечного корсета 4ч.</p> <p>Укрепление мышечного связочного аппарата стопы и голени 3 ч.</p> <p>Упражнение на равновесие 3 ч.</p> <p>Упражнение на гибкость 3 ч.</p> <p>Акробатические упражнения 2 ч.</p>	<p>Упражнение в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами;</p> <p>Упражнения на месте и в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами( палками: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).</p> <p>Упражнение у опоры в движении; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).</p> <p>На месте в различных и. п. туловища (вертикальных наклонных); на носках; с поворотами; в движении с предметами (палки, скакалки, мячи, обручи) с партнером.</p> <p>Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов; выворотности суставов с помощью статических на месте в различных и.п. (стоя сидя лежа); у опоры; в движении; с предметами;</p> <p>Стойка на лопатках перекаты, кувырки, стойка на руках у стены</p>
<p><b>Дыхательные упражнения 2 ч.</b></p>	<p>Упражнение стоя сидя в передвижении; упражнения на согласования движений и дыхания; упражнение с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развития носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания(грудной тип, брюшной, полное дыхание); Комплексы дыхательных упражнений.</p>
<p><b>Упражнения на расслабление 1ч.</b></p>	<p>Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.</p>
<p><b>Самоконтроль и психорегуляция 1ч.</b></p>	<p>Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧЧС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.</p>
<p><b>Самомассаж и взаимомассаж 2ч.</b></p>	<p>Назначение массажа(снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к применению массажа; приемы массажа в различных мышечных группах;</p>
<b>2 класс</b>	
<p><b>Название раздела</b></p>	<p><b>Основные виды внеурочной деятельности</b></p>
<p><b>Теоретические сведения</b></p> <p>Влияние питания на здоровье 1ч.</p>	<p>Режим и рацион питания растущего организма..</p> <p>Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.</p> <p>Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.</p>

<p><b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения в ходьбе и беге 1 ч.</p> <p>Упражнения для плечевого пояса и рук 1 ч.</p> <p>Упражнения для ног 4 ч.</p> <p>Упражнения для туловища 1 ч.</p>	<p>Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, на пятках , наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.</p> <p>На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами);</p> <p>На месте в различных и. п. , у опоры; в движении; с предметами; с партнером.</p> <p>На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры в движении; с предметами с партнером.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b> Формировании навыков правильной осанки. Осанка и имидж 5 ч.</p> <p>Укрепление мышечного корсета 3ч</p> <p>Укрепление мышечного связочного аппарата стопы и голени 4 ч.</p> <p>Упражнение на равновесие 3 ч.</p> <p>Упражнение на гибкость 3 ч.</p> <p>Акробатические упражнения 2 ч.</p>	<p>Упражнение в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами..</p> <p>Упражнения на месте и в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе , на боку); у опоры; в движении; с предметами( палками: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). с партнером.</p> <p>Упражнение у опоры в движении; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами , обручами).</p> <p>На месте в различных и. п. туловища (вертикальных наклонных) ; на носках; с поворотами; в движении с предметами (палки, скакалки, мячи, обручи) с партнером.</p> <p>Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов ; выворотности суставов с помощью статических на месте в различных и.п. ( стоя сидя лежа); у опоры ; в движении; с предметами;</p> <p>Кувирки , стойка на руках у стены , соединение элементов</p>
<p><b>Дыхательные упражнения 2 ч.</b></p>	<p>Упражнение стоя сидя в передвижении; упражнения на согласования движений и дыхания; упражнение с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развития носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания(грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание);</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p>
<p><b>Упражнения на расслабление 2ч.</b></p>	<p><b>Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя) , в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.</b></p>
<p><b>Самоконтроль и психорегуляция 2ч.</b></p>	<p>Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.</p> <p>Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения , мобилизация)</p>

<p><b>Самомассаж и взаимомассаж</b> <b>2ч.</b></p>	<p>Назначение массажа(снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к применению массажа; приемы массажа в различных мышечных группах;</p>
<p><b>3 класс</b></p>	
<p><b>Название раздела</b></p>	<p><b>Основные виды внеурочной деятельности</b></p>
<p><b>Теоретические сведения</b> Здоровье человека и влияние на него физических упражнений 1ч.  Гигиенические и этические нормы 1ч.</p>	<p>Здоровье физическое психическое душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).  Взаимосвязи этических норм и правил техники безопасности (уважительное бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).</p>
<p><b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения в ходьбе и беге 1 ч.  Упражнения для плечевого пояса и рук 2 ч.  Упражнения для ног 1 ч.  Упражнения для туловища 1 ч.</p>	<p>Упражнения в в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнение в беге на месте и передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени; В различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); На месте в различных и. п. , у опоры; в движении; с предметами; с партнером.  На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры в движении; с предметами с партнером.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b> Формировании навыков правильной осанки. Осанка и имидж 4 ч.  Укрепление мышечного корсета 5ч.  Укрепление мышечного связочного аппарата стопы и голени 4 ч.  Упражнение на равновесие 2 ч.  Упражнение на гибкость 2 ч.</p>	<p>Упражнение в различных исходных положениях; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Упражнения на месте и в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе , на боку); у опоры; в движении; с предметами( палками: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). с партнером. Упражнение у опоры в движении; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами , обручами). На месте в различных и. п. туловища (вертикальных наклонных) ; на носках; с поворотами; в движении с предметами (палки, скакалки, мячи, обручи) с партнером. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов ; выворотности суставов ,на месте в различных и.п. ( стоя сидя лежа); у опоры ; в движении; с предметами; с партнером Кувырки , стойка на руках у стены , соединение</p>

Акробатические упражнения 3 ч.	элементов, Психологические факторы освоение акробатических упражнений, отношение к чувству страха как к союзнику.
Дыхательные упражнения 2 ч.	Упражнение стоя сидя в передвижении; упражнения на согласования движений и дыхания; упражнение 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.
Упражнения на расслабление 2ч.	Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя) , в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.
Самоконтроль и психорегуляция 1ч.	Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения , мобилизация) Способы психорегуляции (двигательные).
Самомассаж и взаимомассаж 2ч.	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящий деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к применению массажа; приемы массажа в различных мышечных группах; активные и пассивные приемы массажа.
<b>4 класс</b>	
<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Основные виды внеурочной деятельности</b>
<b>Теоретические сведения.</b> Здоровье человека и влияние на него физических упражнений 1ч.	Здоровье физическое психическое душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.
<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения в ходьбе и беге 1 ч.  Упражнения для плечевого пояса и рук 2 ч.  Упражнения для туловища 1 ч.	Упражнение в беге на месте и передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером. На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры в движении; с предметами с партнером.
<b>Специальная физическая подготовка</b> Формирование навыков правильной осанки. Осанка и имидж 3 ч.  Укрепление мышечного корсета 6ч.	Упражнение в различных исходных положениях с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка походка и имидж. Упражнения на месте и в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе , на боку); у опоры; в движении; с предметами( палками: резиновыми бинтами); с предметами

Укрепление мышечного связочного аппарата стопы и голени 3 ч.	художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). с партнером. Упражнение у опоры в движении; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). На носках; с поворотами; в движении с предметами (палки, скакалки, мячи, обручи) с партнером.
Упражнение на равновесие 1 ч.	Взаимосвязь равновесия физического и психического. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов ; выворотности суставов с помощью статических и динамических упражнений на растягивание; ( стоя сидя лежа); в движении; с предметами; с партнером
Упражнение на гибкость 2 ч.	Соединение элементов, Психологические факторы освоение акробатических упражнений, отношение к чувству страха как к союзнику.
Акробатические упражнения 3 ч.	
Дыхательные упражнения 4 ч.	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой. Комплексы дыхательных упражнений.
Упражнения на расслабление 1ч.	Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя) , в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.
Самоконтроль и психорегуляция 1ч.	Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения , мобилизация) Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).
Самомассаж и взаимомассаж 4ч.	Приемы массажа в различных мышечных группах; активные и пассивные приемы массажа.

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
1 класс**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	1
2.	Гигиенические и этические нормы. Основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни.	1
3.	Общая физическая подготовка.	
4.	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки в сочетании ходьбы с дыханием.	1
5.	Упражнения для плечевого пояса и рук.	1
6.	Упражнения для плечевого пояса и рук на месте и в движении .	1
7.	Упражнение для ног на месте в различных исходных положениях.	
8.	Упражнение. у опоры, в движении, с предметами, с партнером.	1
9.	Упражнение в различных исходных положениях для формирования правильной осанки	1
10.	Упражнение в различных исходных положениях; у стены. Навыки красивой походки.	1
11.	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
12.	Формирование навыков правильной осанки.	
13.	Походка и имидж. Упражнение в различных исходных с закрытыми	1

	глазами.	
14.	Укрепление мышечного корсета .Упражнения стоя, сидя.	1
15.	Упражнения лежа на спине, на животе , на боку для укрепления мышечного корсета.	1
16.	Укрепляем мышцы плечевого пояса Упражнения у опоры в движении с предметами.	1
17.	Укрепление мышечного - связочного аппарата стопы	1
18.	Укрепление мышечного - связочного аппарата голени.	1
19.	Упражнения на месте и в движении для укрепления мышечного - связочного аппарата голени и стопы.	1
20.	Упражнения на равновесие.	1
21.	Упражнение на равновесие у опоры, в движении .	1
22.	Упражнение на равновесие у опоры, в движении с предметами художественной гимнастики	1
23.	Упражнение на гибкость .	1
24.	Воспитание гибкости позвоночника.	1
25.	Воспитание гибкости тазобедренных и голеностопных суставов.	1
26.	Акробатические упражнения	1
27.	Стойка на лопатках перекаты, кувырки , стойка на руках у стены ,	1
28.	Упражнение с задержкой и усилением дыхания на развития носового дыхания.	1
29.	Упражнение на развитие различных типов дыханий. Комплексы дыхательных упражнений.	1
30.	Упражнение на расслабление	1
31.	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания.	
32.	Назначение массажа, показания и противопоказания к применению массажа .Самомассаж	1
33.	Гигиенические требования к применению массажа. Приемы массажа в различных мышечных группах, Взаимомассаж.	1

## 2 класс

№ п\п	Темы	Количество часов
1	Влияние питания на здоровье Режим и рацион питания растущего организма. Питьевой режим школьника.	1
2	Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде , как к связующей нити человека и природы.	1
3	Упражнения в ходьбе и беге с соблюдением правильной осанки с сочетанием ходьбы и дыхания.	1
4	Упражнения для плечевого пояса и рук в движении; с предметами .	1
5	Упражнения для ног. На месте у опоры; в движении; с предметами; с партнером.	1
6	Упражнения для туловища у опоры в движении; с предметами с партнером, стоя сидя, лежа.	1
7	Формировании навыков правильной осанки.	1
8	Осанка походка и имидж. Упражнение в различных исходных положениях у стены; у зеркала.	1
9	Упражнение в различных исходных положениях с самоконтролем и взаимоконтролем.	1
10	Упражнение в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.	1

11	Укрепление мышечного корсета в различных исходных положениях стоя, сидя.	1
12	Упражнения на месте и в различных исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку.	1
13	Упражнения у опоры; в движении.	1
14	Упражнения на месте и в различных исходных положениях с предметами палками.	1
15	Упражнения на месте и в различных исходных положениях с предметами со скакалками.	1
16	Укрепление мышечного связочного аппарата стопы и голени. Упражнение у опоры в движении.	1
17	Упражнение в движении для укрепления мышечного связочного аппарата стопы и голени.	1
18	Упражнение с предметами художественной гимнастики, со скакалками.	
19	Упражнение с мячами для укрепления мышечного связочного аппарата стопы и голени.	1
20	Упражнения на равновесие	1
21	Упражнения на равновесие на месте в различных и. п. туловища, вертикальных, наклонных, на носках; с поворотами;	1
22	Упражнения на равновесие в движении с палками.	1
23	Упражнение на гибкость в движении.	1
24	Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных суставов.	1
25	Воспитание гибкости голеностопных суставов; выворотности суставов с помощью статических упражнений	1
26	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на руках у стены.	1
27	Соединение акробатических элементов,	1
28	Режим и рацион питания растущего организма.. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.	1
29	Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.	1
30	Упражнения на расслабление в различных исходных положениях в передвижении.	1
31	Расслабление, активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.	1
32	Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция	1
33	Назначение массажа, приемы массажа.	1
34	Показания и противопоказания к применению массажа; гигиенические требования к применению массажа; приемы массажа в различных мышечных группах;	1