

**Приложение к ООП НОО 1-4 класса МБОУ «СОШ № 53»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 9



УТВЕРЖДАЮ  
И. о. директора МБОУ «СОШ № 53»  
Н.В. Макарова  
Приказ №47/20 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Оздоровительная гимнастика»**

Возраст учащихся: 1-4 класс  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Нерекина М.А

Курган, 2023

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «В здоровом теле-здоровый дух» составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- на основе авторской программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов) П.В. Степанова, С.В. Сизяева, Т.Н. Сафронова.

**Актуальность программы** заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата.

**Отличительные особенности программы** программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип психологической комфортности**— создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- **принцип минимакса** — обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип целостного представления о мире**— при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- **принцип вариативности**— у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- **принцип творчества**— процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития.

Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям шахматами, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

**Адресат программы:** программа адресована обучающимся 7-10 лет

**Срок реализации программы:** рассчитана на 1 года.

**Объем программы:** на изучение программного материала отводится всего - 34 часов.

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса:** основная форма обучения — очная, обучающее занятие; по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая; тренировочные занятия; контрольное занятие; коллективно – творческие занятия; спортивные праздники.

Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий. В процессе дистанционного обучения наиболее востребованными технологиями. В процессе дистанционного обучения наиболее востребованными формами взаимодействия с участниками образовательного процесса являются следующие:

- видео-конференция в ZOOM;
- онлайн-консультации, видео-занятия, выполнение самостоятельных работ в видео формате в социальной сети «ВКонтакте»;
- мастер-классы.

Режим занятий: занятия в объединении ведутся в соответствии с учебным планом 1 раз в неделю по 1 академическим часа, недельная нагрузка – 1 часа. формы обучения могут быть коллективные, групповые.

#### **Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Данную программу могут осваивать учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, имеющие следующие нарушения в физическом развитии: учащиеся с нарушением речевого аппарата, с нарушением опорно-двигательного аппарата, слабовидящие. В данном случае программа может реализовываться при адаптации программного материала под индивидуальные особенности ребенка. Обучение может осуществляться как в индивидуальной форме, так и в группе детей.

**Наличие талантливых детей в объединении** по выявлению талантливых детей основывается на начальном этапе в первую очередь на педагогических наблюдениях. Одаренные дети в направлении «оздоровительная гимнастика» обладают высокими физическими данными, хорошей гибкостью и быстро запоминают учебный материал. С детьми, проявившими такие способности,

проводится тестирование для определения уровня физической подготовленности по «Программе физического воспитания с оздоровительной направленностью общеобразовательных школ Курганской области, 2003. – 104 с.

**Уровень сложности содержания программы:** стартовый.

## **1.2. Цели и задачи программы, планируемые результаты.**

**Целью** данной рабочей программы является предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

### **Задачи:**

- Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;
- Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;
- Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;
- Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки;
- развитие специальной физической подготовки;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Планируемый результат:**

#### **Личностных УУД:**

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

#### **Регулятивных УУД:**

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия Коммуникативных УУД
- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации;
- формирование умения планировать общую цель и пути её достижения;

- договариваться в отношении ролей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- умений конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

Познавательных УУД:

- выбор наиболее эффективных способов решения практических задач;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности.

### **1.3. Рабочая программа**

#### **Содержание программы. Тематическое планирование.**

Основное содержание программы

**Вводное занятие (1 час).** Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

**Теоретические сведения (2 часа).** Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

**Общая физическая подготовка (7 часов).** Упражнения в ходьбе и беге, упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища, комплексы общеразвивающих упражнений.

**Специальная физическая подготовка (18 часов).** Формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, акробатические упражнения.

**Дыхательные упражнения (1 час).** Упражнения сидя, стоя, в передвижении; упражнения с задержкой и усиления дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания; комплексы дыхательных упражнений.

**Упражнения на расслабление (1 час).** Упражнение в различных исходных положениях ,в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

**Самоконтроль и психорегуляция (1 час).** Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции ( двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные).

**Самомассаж и взаимомассаж (1 час).** Назначение массажа; показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа ; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

**Контрольные испытания и показательные выступления (5 часов).**  
Контрольное испытание и физкультурный праздник.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Темы	Кол-о часов
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1
2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье.	1
3.	Партерная разминка.	1
4.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	1
5.	Разучивание строевых упражнений.	1
6.	Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.	1
7.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении.	1
8.	Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.	1
9.	Закрепление строевых упражнений.	1
10.	Разучивание упражнений в равновесии с предметами.	1
11.	Развитие гибкости на месте и в движении.	1
12.	Разучивание акробатических элементов.	1
13.	Изучение методов самоконтроля и психорегуляции.	1
14.	Закрепление упражнений в равновесии.	1
15.	Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета с	1

	предметами художественной гимнастики.	
16.	Закрепление акробатических элементов.	1
17.	Взаимосвязь гигиенических и этических норм.	1
18.	Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.	1
19.	Закрепление упражнений в равновесии с предметами.	1
20.	Разучивание упражнений в равновесии с партнером.	1
21.	Разучивание дыхательных упражнений.	1
22.	Закрепление упражнений в равновесии с партнером.	1
23.	Развитие гибкости с предметами и с партнером.	1
24.	Контрольное выполнение акробатической комбинации.	1
25.	Упражнения в беге и ходьбе.	1
26.	Упражнений для ног из различных положений, с предметами и партнером.	1
27.	Выполнении комбинации на бревне.	1
28.	Упражнения для плечевого пояса и рук без предмета и с предметами.	1
29.	Разучивание упражнений на расслабление.	1
30.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с предметами художественной гимнастики.	1
31.	Самостоятельное составление комплекса ОРУ.	1
32.	Общее понятие о самомассаже и его основные приёмы.	1
33.	Демонстрация составленных комплексов ОРУ.	1
34.	Физкультурный праздник.	1
	Итого часов:	34

### Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223 с. – (Стандарты второго поколения);
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. (с изменениями и дополнениями, принятыми в 2010г.);
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения);



4. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – ( стандарты второго поколения);
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;
6. Стандарт основного общего образования [Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897].

