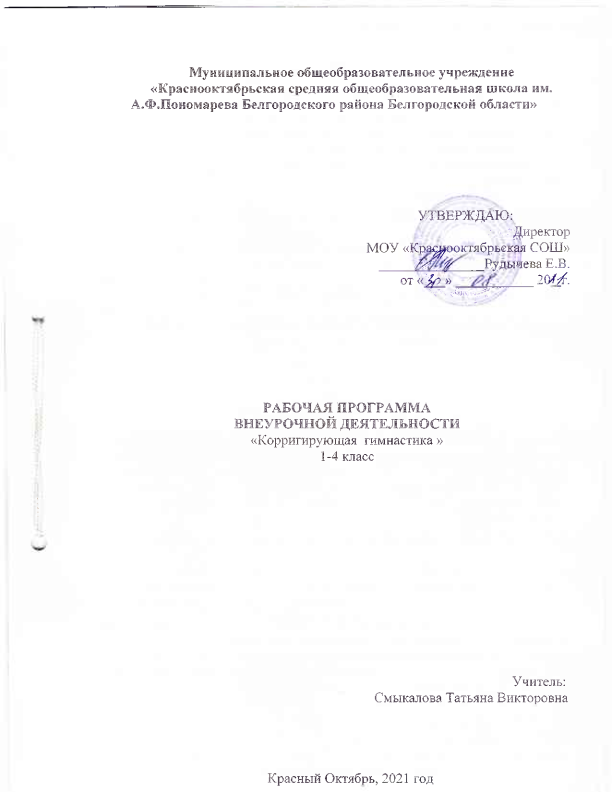
******

Цели и задачи

Помимо задач физического и психического оздоровления, мы решаем и задачи духовно-нравственного воспита­ния и развития.

Таким образом, целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гим­настика) являются:

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 саморегуляции.  
Программа ориентирована на младших школьников и имеет

общий объём 102 ч.

Общая физическая подготовка

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; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук ( На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с пред­метами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног . На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Упражнения для туловища На месте в различных  
и. и. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры;  
В движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)  
 На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у  
опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формиро-  
вание эстетического вкуса и проявление творческих способ-  
ностей школьников посредством самостоятельного составле-  
ния комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Специальная физическая подготовка

Формирование навыка правильной осанки. Осанка и  
имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены; у зерка-  
ла; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем;  
с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.  
Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета. Упражнения  
на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на жи-  
воте, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками,  
резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнас-  
тики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голе-  
ни. Упражнения у опоры; в движении; с предметами ху-  
дожественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие. На месте в различ-  
ных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с  
поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками,  
мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия фи-  
зического и психического.

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости  
позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выво-  
ротности в плечевых суставах с помощью статических и дина-  
мических упражнений на растягивание: на месте в различных  
и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами;  
с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие  
11 с и хоэмоционального напряжения).

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках,  
МОСТ, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение  
jjicmchtob. Психологические факторы освоения акробатических  
упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Дыхательные упражнения . ( Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на ООГЛасование движений и дыхания; упражнения 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. Формирование ценностного отноше­ния к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Упражнения на расслабление . Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в пере­движении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Самоконтроль и психорегуляция. 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, идеомоторные).

Самомассаж и взаимомассаж . Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоциональ­ного напряжения, подготовка организма к выполнению пред­стоящей деятельности); показания и противопоказания к при­менению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пас­сивные приёмы массажа.

Контрольные испытания и показательные выступ­ления

Физкультурный праздник

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показа­тельные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упраж­нений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упраж­нений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуют-  
ся только занимающиеся или занимающиеся с незан и мающи-  
мися). Соревнования по физической подготовке и простейшим  
элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предло-  
жить выступающим следующие тесты на физическую подго-  
товленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;

гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание тулови­ща, разогнутого под углом 45°;

-сила мышц ног: прыжок в длину с места;

-силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положе­нии лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;

-проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закры­тыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

-комплексное тестирование координации движений, скорост­ной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакал­ку до ошибки или отказа испытуемого.

Праздник здоровья

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Кон­курсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жиз­ни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сце­нок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показа-  
тельные сольные и групповые выступления с демонстрацией  
гимнастических комплексов оздоровительной направленности  
(на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление  
мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибуляр-  
ной устойчивости, на развитие гибкости).

1. **Тематическое планирование**

**1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Разделы программы и темы учебных занятий | Всего часов | Содержание деятельности | | Воспитательная работа |
| Теоретическая часть/ форма организации деятельности | Практическая часть занятия / форма организации деятельности |
| 1 |  | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Правила техники безопасности на занятиях. Правила подбора и хране­ния инвентаря. |  | Воспитание дисциплинированности , честности, отзывчивости |
| 2 | | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 | Что такое здоровый образ жизни?  Здоровье физическое, психическое, душевное. |  | Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениям |
| 3 | | Гигиенические и эстетические нормы. | 1 | Взаимосвязь гигиенических и этических норм |  | Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня. |
| 4 | | Влияние питания на здоровье | 1 | Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. |  | Воспитание волевых качеств |
| 5 | | ОФП Упражнения в ходьбе и беге. | 1 |  | Строевые упражнения. | Развитие психических процессов (представлений, памяти, мышления.) |
| 6 | | ОФП Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  | Разновидности ходьбы | Развитие психических процессов |
| 7 | | Упражнения для плечевого пояса и рук. | 1 |  | Упражнения на месте и в движении. |  |
| 8 | | Упражнения для плечевого пояса и рук с гимнастическими палками. | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П |  |
| 9 | | Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке , скамейке. | 1 |  |  |  |
| 10 | | Упражнения в ходьбе и беге. | 1 |  | Разновидности ходьбы и бега. | Развитие психических процессов (представлений, памяти, мышления.) |
| 11 | | Игры и эстафеты ,развивающие физические способности. | 1 |  | Эстафеты с мячами , скакалками , обручами. | Развитие быстроты , ловкости и выносливости. |
| 12 | | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П | Воспитание дисциплинированности , доброжелательного отношения к товарищам. |
| 13 | | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П | доброжелательного отношения к товарищам. |
| 14 | | Упражнения для ног | 1 |  | Упражнения на месте у опоры , | Воспитание дисциплинированности , |
| 15 | | Упражнения для ног | 1 |  | Упражнения на месте у опоры , упр-я в движении | доброжелательного отношения к товарищам. |
| 16 | | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Комплекс упражнений №3  Упражнения с гимнастической палкой (на месте) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 17 | | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №3  Упражнения с гимнастической палкой (на месте) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 18 | | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №3  Упражнения с фитболом (на месте) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 19 | | Упражнения для туловища | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П | Воспитание смелости |
| 20 | | СФП. Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 21 | | СФП. Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Комплекс упражнений 5 | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 22 | | Дыхательные упражнения | 1 |  |  | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 23 | | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения на осанку лёжа на животе. |  |
| 24 | | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения на осанку с гимнастической калкой. | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям. |
| 25 | | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения на осанку стоя на четвереньках. | Воспитание у школьников гуманного отношения ко всему живому. |
| 26 | | Дыхательные упражнения | 1 |  | Дыхательная гимнастика | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, |
| 27 | | Дыхательные упражнения | 1 |  | Дыхательная гимнастика |  |
| 28 | | Дыхательные упражнения | 1 |  | Дыхательная гимнастика | Воспитание нравственных и волевых качеств |
| 29 | | Дыхательные упражнения | 1 |  | Дыхательная гимнастика |  |
| 30 | | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения лёжа на спине. |  |
| 31 | | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения на осанку лёжа на животе и спине. |  |
| 32 | | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  | Воспитание нравственных и волевых качеств |
| 33 | | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  | Воспитание нравственных и волевых качеств |
| 34 | | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |