

**КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 4»**

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от <u>26.08.2024</u> № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР <u>Медвед</u> Н.Г. Медведева <u>26.08.2024</u>	УТВЕРЖДЕНО: Директор <u>О.Е. Беляева</u> Приказ от <u>27.08.2024</u> № <u>01-09/77</u>
---	---	--



**Рабочая программа**

**Наименование учебного предмета (курса)** Корригирующая гимнастика

**Класс** 3а

**Срок реализации программы** 2024 - 2025 учебный год

**Рабочую программу составил(а)** Куприянова Майя Георгиевна  
(фамилия, имя и отчество разработчика программы)

**Квалификационная категория** высшая

**г. Барнаул, 2024 год**

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов), авторы П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов, М.: Просвещение, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения».

#### **Цели:**

- помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
- передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
- воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- 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.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### **Общая характеристика курса**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние

данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность данной программы.

Рабочая 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: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

общий объём 102 ч.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корректирующей гимнастикой, — 15 человек.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела 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 своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
2. Результаты второго уровня (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.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального 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 благополучие других.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Корригирующая гимнастика» в 3 классе начальной школы отводится по 1 часу в неделю. Курс рассчитан на 34 часа (34 учебных недели).

### **Планируемые результаты**

#### **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

### **Содержание учебного предмета**

<b>Разделы, темы</b>	<b>Рабочая программа</b>	<b>Содержание тем учебного предмета (курса)</b>
<b>Вводное занятие</b>	1	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Влияние питания на здоровья. 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 и этические нормы . 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).
<b>Общая физическая подготовка</b>	12	Упражнения в ходьбе и беге (2 часа). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и

		<p>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;</p> <p>захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.</p> <p>Упражнения для плечевого пояса и рук (2 часа). На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.</p> <p>Упражнения для ног (2 часа). На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.</p> <p>Упражнения для туловища (2 часов). На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений (2 часа). На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	12	<p>Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 часа). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.</p> <p>Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.</p> <p>Укрепление мышечного корсета (2 часа). Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.</p> <p>Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 часа). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).</p> <p>Упражнения на равновесие (3 часа). 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.</p> <p>Упражнения на гибкость (3 часа). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности 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.</p> <p>Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).</p> <p>Акробатические упражнения (2 часа). Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувирки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.</p>
<b>Дыхательные упражнения</b>	2	<p>Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование 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.</p>
<b>Упражнения на расслабление</b>	1	<p>Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.</p>

<b>Самоконтроль и психорегуляция</b>	1	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).
<b>Самомассаж и взаимомассаж</b>	1	Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.
<b>Контрольные испытания и показательные выступления</b>	1	Мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с не занимающимися. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности: - гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя; - гибкость плечевых суставов; - силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°; - сила мышц ног: прыжок в длину с места; - силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа 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.
<b>Всего</b>	<b>34</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 час в неделю)

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов	Примечание
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие (правила техники безопасности)</b>	<b>1</b>	
1.1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	
<b>2.</b>	<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	<b>3</b>	
2.1.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	
2.2.	Влияние питания на здоровье	1	
2.3.	Гигиенические и этические нормы	1	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>	
3.1.	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	4	
3.2.	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	
3.3.	Упражнения для ног	4	
3.4.	Упражнения для туловища	4	
3.5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	
4.1.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
4.2.	Укрепление мышечного корсета	2	
4.3.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	
4.4.	Упражнения на равновесие	2	
4.5.	Упражнения на гибкость	2	
4.6.	Акробатические упражнения	2	
<b>5.</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>2</b>	
5.1.	Дыхательные упражнения	2	
<b>6.</b>	<b>Упражнения на расслабление</b>	<b>1</b>	
6.1.	Упражнения на расслабление	1	

<b>7.</b>	<b>Самоконтроль и психорегуляция</b>	<b>1</b>	
7.1.	Самоконтроль и психорегуляция	1	
<b>8.</b>	<b>Самомассаж и взаимомассаж</b>	<b>1</b>	
8.1.	Самомассаж и взаимомассаж	1	
<b>9.</b>	<b>Контрольные испытания и показательные выступления</b>	<b>1</b>	
9.1.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Стол учительский с тумбой	1
Стул для педагога	1
Школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости, соответствующая ростовозрастным особенностям	7
Стул ученический, регулируемый по высоте	14
Мебельная стенка для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и др.	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Компьютер	1
Принтер	1
Классная доска темно-зеленого цвета с антибликовым покрытием	1

### Программно-методическое обеспечение

Методическое пособие для учителя
1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г. 2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г. 3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г. 4. «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г. 5. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.

**Тестирование**

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко

\* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

\* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

\* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

\* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).



### Тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом  $45^\circ$ ;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом  $45^\circ$  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.

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

**1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?**

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

**2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?**

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

**3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

**4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?**

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

**5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?**

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребёнка
- г) не считаю это проблемой

**6. Как Вы относитесь к курению?**

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

**7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?**

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

**8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?**

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

**9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?**

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в селе
- д) другое

**10. Как Ваш ребенок проводит досуг?**

- а) у бабушки
- б) гуляет во дворе
- в) смотрит телевизор
- г) с друзьями

**11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?**

- а) да
- б) нет

в) затрудняюсь ответить

**12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?**

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с \_\_\_\_\_

г) в школе

**13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?**

а) да

б) затрудняюсь ответить

**14. Если прививаете, то каким образом?**

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно