


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Гимназия №82» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрено

Руководитель ШМО

 Р. Р. Хисматуллин
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Гимназия №82»

 С.А. Горбунова

« 31 » августа 2020г.



**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Корригирующая гимнастика»
10 – 11 классов**

Срок реализации: 2 года

Составитель: Свитко А.С.

Год составления: 2020 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Гимназия №82» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрено

Руководитель ШМО

_____ Р. Р. Хисматуллин

Протокол № _____

№ _____

от « _____ » _____ 2020г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гимназия №82»

_____ С.А. Горбунова

« _____ » _____ 2020г.

Утверждаю

Директор МБОУ
«Гимназия №82»

_____ Ю.Б. Тютченко

Приказ

от « _____ » _____ 2020г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Корригирующая гимнастика»
10 – 11 классов**

Срок реализации: 1 год

Составитель: Свитко А.С.

Год составления: 2020 год

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: метапредметный, предметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне: актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр); зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется простое наблюдение, проведение игр, анкетирование, психолого-диагностические методики.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего

совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),
- участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность деятельности ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Физическое и психическое оздоровление учащихся, духовно-нравственное воспитание и развитие средствами физической культуры. Данная программа ориентируется на решение следующих задач:

- воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности;
- приобретение школьниками новых социальных знаний о здоровом образе жизни, профилактике отклонений в состоянии здоровья;
- освоение учащимися основных социальных норм;
- формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания, навыков самоконтроля и саморегуляции;

- укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, дыхательной мускулатуры и диафрагмы

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

1. Краткая характеристика содержания курса «Корректирующая гимнастика»

Корректирующая гимнастика – это разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм. Во время выполнения физических упражнений в организме усиливается кровоснабжение связок, мышц и, конечно, костей.

Курс внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» является продолжением учебного предмета «Физическая культура». Актуальность данной программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья.

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). 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 корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Цель программы: организация основных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий (занятия корригирующей гимнастикой в спортивном зале и тренажёрном зале) с целью повышения двигательного режима, коррекции осанки и стопы, укрепление дыхательной системы и закаливания учащихся во внеучебное время.

2. Воспитывающий и развивающий потенциал курса «Корригирующая гимнастика»

Образовательный потенциал:

1. Обучение основам знаний корригирующей гимнастики; приобретение школьниками новых социальных знаний о здоровом образе жизни, профилактике отклонений в состоянии здоровья;
2. Совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
3. Формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательный потенциал:

1. Формирование творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию;
2. Формирование сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, настойчивости, дисциплинированности;
3. Приобретение гигиеническими привычками и навыками культурного поведения.

Развивающий потенциал:

1. Развитие умственной и физической работоспособности, создание благоприятных физиологических условий для восстановления правильного положения тела;
2. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания, навыков самоконтроля и саморегуляции;
3. Развитие мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

3. Межпредметные связи курса «Корригирующая гимнастика»

Межпредметные связи предполагают взаимную согласованность содержания материала, его построение и отбор, которые определяются общими целями воспитания с учётом учебно-воспитательных задач, обусловленных спецификой каждого учебного предмета. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Корригирующая гимнастика» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: физическая культура, музыка, биология.

4. Ключевые темы

1. Общая физическая подготовка

Упражнения в ходьбе и беге. 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 захлестом 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. п. (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.

Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Формы деятельности: групповая, индивидуально – групповая

Виды деятельности: спортивно - оздоровительная

2. Специальная физическая подготовка

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

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Формы деятельности: групповая, индивидуально – групповая, коллективная

Виды деятельности: беседа, спортивно - оздоровительная

3. 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.

Формы деятельности: групповая, индивидуально – групповая

Виды деятельности: спортивно – оздоровительная, досуг

4. Контрольные испытания

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Предлагают выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

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.

Формы деятельности: групповая, индивидуально – групповая

Виды деятельности: спортивно – оздоровительная, досуг

5. Основные виды предметной деятельности:

- работа учащихся групповая и индивидуально-групповая;
- досуговая деятельность;
- соревнование, конкурсы;

6. Организация проектной и учебно – исследовательской деятельности.

Проектные, исследовательские и творческие работы обучающихся в форме рефератов, эссе, презентаций.

7. Формы контроля:

- наблюдение;
- контрольный урок;
- выполнение самостоятельно составленных комплексов по гимнастике;
- тестирование.

III. Тематическое планирование 10 класса

№ урока	Тема	Часы	Формы	Виды
1	Общая физическая подготовка	19	Секция	оздоровительная
2	Специальная физическая подготовка	10	Секция	Спортивно-оздоровительная
3.	Самомассаж и взаимомассаж	3	Секция	оздоровительная
4.	Контрольное испытание	2	Соревнование досуг, беседа	Оздоровительная, игровая
Всего		34		

Тематическое планирование 11 класса

№ урока	Тема	Часы	Формы	Виды
1	Общая физическая подготовка	18	Секция	оздоровительная
2	Специальная физическая подготовка	11	Секция	Спортивно-оздоровительная
3.	Самомассаж и взаимомассаж	3	Секция	оздоровительная
4.	Контрольное испытание	2	Соревнование досуг, беседа	Оздоровительная, игровая
Всего		34		