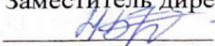


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад №13»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Брезина Н.Н.
подпись Ф.И.О.

31 августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ НШДС №13
 Морозова И.Г.
подпись Ф.И.О.
Приказ № 184/пр
«31» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу: **Корригирующая гимнастика**

Класс **2- 4**

Срок, на который утверждается **на четыре года**

Учитель **Подшивалова Татьяна Александровна**

Квалификационная категория **первая**

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МБОУ НШДС №13.

Результаты освоения курса

2 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Учащиеся получают возможность научиться:

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

Учащиеся получают возможность научиться:

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- умениям организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. Д.);
- сформируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- будут взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- первоначальным представлениям о значении гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);
- о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального).
- формирование первоначальных представлений о значении гимнастики для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

3 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

Учащиеся получают возможность научиться:

- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученики научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу.

Ученики получают возможность научиться:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Ученики научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

Ученики получают возможность научиться:

- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Ученики научатся:

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

Ученики получают возможность научиться:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получают возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

4класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о физической культуре и её содержании у народов древней Руси; о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

Учащиеся получают возможность научиться:

- формулировать собственное мнение и позицию
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической выносливости, выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

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.

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.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия); приобретения 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.

Содержание курса

Цели программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие интереса к спортивным играм, творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Данный учебный курс ориентирован на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение знаний о применении корректирующей гимнастики, двигательных навыков и умений, необходимых для выполнения упражнений.

Занятия спортом способствуют укреплению здоровья детей, развитию и

совершенствованию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, координации движений.

Задачи:

1. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
2. Формирование общих представлений о гимнастике, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения гимнастическим упражнениям.
4. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений.
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Правила техники безопасности. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма.

Теоретические знания. 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).

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; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений. 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).

Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (1 час). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж. 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. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 часа). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на равновесие. 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. Упражнения на гибкость. 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. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

№	Наименование раздела	Количество часов		
		2 класс	3 класс	4 класс
1	Правила техники безопасности	1	1	1
2	Теоретические сведения	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	10	8	9
4	Специальная физическая подготовка	22	24	23
	Итого:	34	34	34

Формы деятельности:

- Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
- Поведение походов, экскурсий и турслетов.
- Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Виды деятельности:

- игровая деятельность
- досугово–развлекательная деятельность (досуговое общение);
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	1	
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	
3	Общая физическая подготовка	6	
4	Упражнения в ходьбе и беге	2	
5	Формирование навыка правильной осанки	2	
6	Укрепление мышечного корсета	2	
7	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	
8	Упражнения для ног	2	

9	Упражнения для туловища	2	
10	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
11	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	2	
12	Упражнения на расслабление	2	
13	Подвижные игры	2	
14	Укрепление мышечносвязочного аппарата стопы и голени	2	
15	Упражнения на равновесие	1	
16	Упражнения на гибкость	1	
	Итого	34	

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	1	
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	
3	Гигиенические и этические нормы	1	
4	Общая физическая подготовка	6	
5	Упражнения в ходьбе и беге	2	
6	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	
7	Упражнения для ног	2	
8	Упражнения для туловища	2	
9	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, мячи, ленты, скакалки, мешочки с отягощением)	3	
	Прыжковые упражнения	1	

11	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	2	
12	Укрепление мышечного корсета	2	
13	Укрепление мышечносвязочного аппарата стопы и голени	2	
14	Упражнения на равновесие	1	
15	Упражнения на гибкость	2	
16	Упражнения на расслабление	2	
	Итого	34	

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятий	Кол-во часов	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях	1	
2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	
3	Общая физическая подготовка	4	
4	Упражнения в ходьбе и беге	2	
5	Формирование навыка правильной осанки	2	
6	Укрепление мышечного корсета	2	
7	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	
8	Упражнения для ног	2	
9	Упражнения для туловища	2	
10	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
11	Общеразвивающие упражнения без предмета. Прыжки, прыжковые упражнения	2	
12	Упражнения на расслабление	2	
13	Подвижные игры	2	
14	Укрепление мышечносвязочного аппарата стопы и голени	2	
15	Упражнения на равновесие	1	

16	Упражнения на гибкость	1	
17	Акробатические упражнения	1	
18	Самомассаж и взаимомассаж	1	
	Итого	34	