

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация муниципального образования

"Нестеровский муниципальный округ Калининградской области"

МАОУ Илюшинская СОШ

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ажгирей Р.А.
Протокол № 13 от «30» 08 2023 г.

Ажгирей Р.А.
Приказ № 95 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика»

для обучающихся 4 класса (9-10 лет)

п. Илюшино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика» для обучающихся 4 класса разработана на основе ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями), требований ФООП основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования” (зарегистрирован 12.07.2023), требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Илюшинской средней общеобразовательной школы, с учётом Рабочей программы воспитания МАОУ Илюшинской СОШ.

Согласно учебному плану внеурочной деятельности на изучение учебного курса внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика» для обучающихся 4 класса отводится 34 часа (1 час в неделю)

Срок реализации рабочей программы - 1год.

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Гимнастика – система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Главное место в гимнастике занимает обучение гимнастическим элементам. Изучая оздоровительную гимнастику как учебную дисциплину, школьники знакомятся с основами здорового образа жизни, овладевают навыками проведения гимнастических упражнений, в том числе на развитие гибкости и вестибулярного аппарата.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Оздоровительная гимнастика способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель

вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

АДООП – это адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию при обеспечении специальных условий для обучения указанных лиц.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

ЗПР (задержка психического развития) - это пограничная форма интеллектуальной недостаточности, личностная незрелость, негрубое нарушение познавательной сферы, синдром временного отставания психики в

целом или отдельных её функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоциональных, волевых).

Обруч, хулахуп — спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Обучающийся с инвалидностью - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Обучающийся с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

ООП - Особые образовательные потребности - это потребности в условиях, необходимых для оптимальной реализации когнитивных, энергетических и эмоционально-волевых возможностей ребенка с ОВЗ в процессе обучения.

Фитбол — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость

Актуальность программы

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды,

своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно переоценить значение оздоровительной гимнастики, занятия которой особенно необходимы обучающимся 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 корригирующих упражнений. Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закрепление навыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Педагогическая целесообразность

Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Оздоровительная гимнастика способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Практическая значимость состоит в систематическом выполнении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия оздоровительной гимнастикой ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы подбираются те упражнения, которые способствуют общему развитию обучающихся начальной школы. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Реализация программы основывается на следующих принципах:

Принцип вариативности – планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Принцип доступности знаний – соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих

выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации. При выполнении упражнений будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и прочие).

Отличительной особенностью программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Кроме того, занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины обучающихся.

Цель программы: развитие познавательных и физических способностей младших школьников на основе системы оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;
- удовлетворить суточную потребность младших школьников в

физической нагрузке;

- укрепить и развить дыхательный аппарат детей;
- снять умственную усталость.
- содействовать гармоническому физическому развитию младших школьников.

Образовательные:

- познакомить младших школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать необходимые теоретические знания в сфере оздоровительной гимнастики;
- сформировать правильную осанку;

- сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;
- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитательные:

- привить детям жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитать моральные и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Программа внеурочной деятельности предназначена для детей в возрасте 9-10 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор осуществляется только из числа детей, посещающих общеобразовательную организацию, разместившую программу. Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 20 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 34 часа, включая входную диагностику и проведение открытых спортивных мероприятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 34 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Основные формы и методы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по оздоровительной гимнастике, спортивные игры. Занятия проводятся в коллективной, групповой и индивидуальной форме. Коллективная форма – выполнение упражнений, подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания с учетом возможностей ребенка.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Методы обучения

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

Часть занятий проводится под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория: Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Теория: Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Режим дня школьника и его значение для сохранения здоровья и успешного обучения в школе. Полезные и вредные привычки, формирование полезных привычек. Значение физической активности для организма человека. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания. «Полезные» и «вредные» продукты. Питьевой режим. Гигиена питания.

Практика: Анализ учащимися своего режима дня.

По завершении темы предусмотрена беседа на тему «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой. Инструктаж при занятиях подвижными играми.

Практика: Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 4. Упражнения для профилактики плоскостопия

Теория: Профилактика плоскостопия. Биологические активные точки на стопе.

Практика: 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. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных исходных положениях (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами: гимнастической палкой, мячом (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами).

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата

Теория: Значение упражнений на равновесие. Техника безопасности.

Практика: Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 6. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Практика: Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

Тема 7. Подвижные и спортивные игры

Теория: Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр

Практика: Игры с бегом. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры малой подвижности

По завершении темы предусмотрено проведение соревнований.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: Показательные выступления с демонстрацией комплексов упражнений оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярного аппарата, на развитие гибкости).

Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения программы являются

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие опорно-двигательного аппарата (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения программы являются

- знание о здоровье и здоровом образе жизни;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся умеет самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности	Обучающийся - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Обучающийся - испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы подведения итогов реализации программы

Система контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), промежуточный контроль в конце первого года обучения (май), итоговый контроль в конце второго года обучения (май).

При подведении итогов реализации программы используются методы педагогического наблюдения, педагогического анализа, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально во время занятия.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение упражнений

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовую карту, в которой делаются отметки в течение учебного года.

ФИ обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: _____

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1		Устный опрос
2.	Основы здорового образа жизни	1	1		Беседа
3.	Общеразвивающие упражнения	10		10	Выполнение комплекса упражнений
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия	1		1	Выполнение комплекса упражнений
5.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	5		5	Выполнение комплекса упражнений
6.	Упражнения на развитие гибкости	5		5	Выполнение комплекса упражнений
7.	Подвижные и спортивные игры	10		10	Соревнования
8.	Итоговое занятие	1		1	Выполнение комплекса упражнений
	Итого	34	2	32	

Поурочное планирование учебного курса внеурочной деятельности

№	Тема	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Основы знаний.	1	
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Специальная физическая подготовка	1	
3	Выполнение комплекса упражнений. Гимнастика для глаз.	1	
4	Выполнение комплекса упражнений. Дыхательная гимнастика.	1	
5	Выполнение комплекса упражнений. Формирование навыка правильной осанки	1	
6	Выполнение комплекса упражнений. Профилактика нарушений осанки	1	
7	Выполнение комплекса упражнений. Разучивание исходных положений лежа на спине	1	
8	Выполнение комплекса упражнений. Разучивание исходных положений лежа на животе	1	
9	Выполнение комплекса упражнений. Разучивание исходных положений сидя на скамейке	1	
10	Выполнение комплекса упражнений. Упражнение и вертикальной гимнастической стене.	1	
11	Выполнение комплекса упражнений. Комплексы упражнений для правильной осанки.	1	

12	Выполнение комплекса упражнений. Беседа «Позвоночник – ключ к здоровью»	1	
13	Выполнение комплекса упражнений. Упражнение для развития мышц спины и брюшного пресса	1	
14	Выполнение комплекса упражнений. Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1	
15	Выполнение комплекса упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений на равновесие.	1	
16	Выполнение комплекса упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	1	
17	Выполнение комплекса упражнений. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	1	
18	Выполнение комплекса упражнений. Упражнение для укрепления мышц стопы	1	
19	Выполнение комплекса упражнений. Упражнения с применением предметов	1	
20	Выполнение комплекса упражнений. Гимнастика для суставов. Массаж пальцев.	1	
21	Фитбол – гимнастика Правила поведения при работе с мячом	1	
22	Выполнение комплекса упражнений. Комплекс упражнений с мячами.	1	
23	Выполнение комплекса упражнений. Упражнения на расслабление.	1	
24	Выполнение комплекса упражнений. Дыхательные упражнения для снятия напряжения.	1	

25	Выполнение комплекса упражнений. Развитие физических качеств: сила, ловкость.	1	
26	Выполнение комплекса упражнений. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств.	1	
27	Выполнение комплекса упражнений. Подвижные игры «Третий лишний», «Удочка».	1	
28	Выполнение комплекса упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.	1	
29	Выполнение комплекса упражнений. Броски, ловля и передача мяча	1	
30	Выполнение комплекса упражнений. Метание мяча в вертикальную цель	1	
31	Выполнение комплекса упражнений. Игры и эстафеты с мячом	1	
32	Правила выполнения контрольных испытаний. Итоговый контроль.	1	
33	«Путешествие в страну здоровья»	1	
34	«Веселые старты»	1	
	Всего:	34	

