

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 21 имени Н.И. Рыленкова»

города Смоленска

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
школы
Протокол № 1
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Лелич К.Ю.
31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 С.В.Вакунова
Приказ № 323
от 31.08.2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Оздоровительная гимнастика»
для 5 параллели
2023-2024 учебный год

Составлена учителем
Румянцевым А.А.

Смоленск
2023 год

2. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика» соответствует следующим нормативным правовым документам:

- ФГОС;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Основной образовательной программе школы;
- Учебному плану школы на 2023-2024 учебный год.

Важнейшей социальной задачей сегодня надо признать оздоровление населения, в частности, детей и подростков, усиление мер первичной и вторичной профилактики.

Физкультурные занятия и уроки физической культуры удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на 40-60%, поэтому необходимо больше внимание уделять формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей.

Одной из действенных форм физкультурно-оздоровительной деятельности является оздоровительная гимнастика.

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.

Цель программы: оздоровление учащихся путем повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной деятельности.

Задачи программы:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащении двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Количество учебных часов

Всего 17 часов.

Формы организации учебного процесса и их сочетание:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Текущие формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

Учебно-методические средства обучения

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/

2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Асташин,М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности школьников: учебно-методическое пособие.-2-е изд./М.П. Асташин.-Омск, 2003.-64 с.
5. Аветисов,Э.С. Занятия физической культурой при близорукости/Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо.- М.,2000-186с.
6. Динейка,К.Движение, дыхание, психофизическая тренировка/ К.Динейка.- Мн., 1982-143с.
7. Лобанова,И.Ф. Современные методики оздоровительного дыхания /И.Ф.Лобанова.- СПб.,2005.-128с.
8. Самоукина,Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы/Н.В.Самоукина.- Ярославль,2002.-208с.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических

рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

4. Содержание программы

Основы знаний

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья

Здоровье человека как ценности факторы, егоопределяющие. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Гимнастика для глаз

О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игра «Внимательные глазки».

Дыхательная гимнастика

Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Формирование навыка правильной осанки

Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»(упражнения у вертикальной стенки) Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День ночь», «Пересаживание».

Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, базовые шаги аэробики.

Беседа. «Позвоночник-ключ к здоровью». Упражнение игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели»

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «уголок», «муравей».

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «Кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «лотос».

Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «круговые повороты».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля».

Игровые комплексы: «гуси лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, поза лебедя, поза перекреста.

Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: поза потягивания поза угла, поза мостика, поза кошки.

Комплекс «Здоровый позвоночник»: поза потягивания поза угла, поза мостика, поза кошки, поза лука.

Развитие гибкости

Физическое качество- гибкость. Комплексы упражнений на развития гибкости.

Тест «Гибкий ли я?».

Упражнение в равновесии

Техника безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке перешагивая мячи; Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседание на одной ноге, легкий бег на носках по гимнастической скамье, ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить ласточку.

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

О профилактике плоскостопия. Упражнение для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на пояс, чередования ходьба на носках и пятках.

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с мячами, со скакалкой.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка донеси».

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика

Мелкая моторика «Наш ум на кончиках пальцев». Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай как я».

Упражнения на расслабление

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Комплексы упражнений на расслабления. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой. «Запрещенное движение», «Угадай где мяч», «Слушай внимательно».

Общая физическая подготовка

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гантели. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10м. Прыжки через скакалку. Подсчет пульса после физической нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Ловишки с мячом», «Мы веселые ребята».

Школа мяча

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Броски, Ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с тенесными мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Гонка мячей».

Контрольные испытания (3 часа).

Теория. Правила поведения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

Поднимание туловища;

Прыжки через скакалку;

Наклон к ногам сидя;

Прыжки в длину с места;

Челночный бег 3х10м.

Спортивные праздники

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Веселые старты».