

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №35»

«Утверждено»  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Е.А. Кириллина

«Утверждено»  
На заседании  
методического совета  
от 30.08.2023  
Председатель  
\_\_\_\_\_/Петрова И.В.

«Утверждаю»  
Директор школы №35  
\_\_\_\_\_/ Погожева Л.И.  
Приказ от 30.08.2023 №90

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Гимнастика»**  
для 1-4 классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Гимнастика» для 1-4 классов в соответствии с требованиями ФГОС ООН, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286 на основе ФОП Ноо, утвержденной приказом Министерства РФ от 18.05.2023 г.

составлена на основе программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов).

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.

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.).

Целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (Гимнастика) являются:

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.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 135 часов.

Режим занятий 1 раза в неделю по 1 часу .

К занятиям по программе допускаются дети, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медгруппам.

### Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального обучения являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Корректирующая гимнастика» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и

отдых в процессе ее выполнения;

— 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;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Гимнастика» являются:

Прошедшие курс научатся:

ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

Обучающиеся получат возможность научиться:

выявлять связь занятий гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности учащиеся научатся:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и

общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;  
организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками;  
измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Прошедший курс «Гимнастика» получит возможность научиться:  
вести специальный тренировочный дневник с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств;

Физическое совершенствование учащиеся научатся:  
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).  
выполнять упражнения ОФП и СФП .  
выполнять комплекс (дыхательных упражнений, самомассажа .)  
выполнять гимнастические упражнения (кувырки, стойки, мост и тд.)  
выполнять комплексы ритмической гимнастики .  
выполнять упражнения с предметами(мяч, обруч, скакалка, лента) .  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся данному курсу получит возможность научиться:  
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение .  
применять на практике навыки и умения полученные при изучении курса «Гимнастика».

## Содержание программы

### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) .**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) .**

2.1. 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.

2.2. Влияние питания на здоровье . Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы . Гигиенические нормы(гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). 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 окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка .**

3.1. 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; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук . На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног . На месте в разных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища . На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. 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.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка .**

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж . Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета . Упражнения на месте и 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.

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

4.4. Упражнения на равновесие . На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. 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 и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения . Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений .

#### **Раздел 5. Дыхательные упражнения .**

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.

## **Раздел 6. Упражнения на расслабление .**

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

## **Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция .**

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).

## **Раздел 8. 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.

## **Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления .**

### **9.1. Физкультурный праздник .**

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся. 2 вариант (мероприятие для начальной школы). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить 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 градусов;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.



## 9.2. Праздник здоровья .

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ.

Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности ( на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

### Календарно-тематическое планирование

№	тема	количество часов	дата проведения
<b>1 год обучения</b>			
1	Вводное занятие .Техника безопасности . Упражнения в ходьбе и беге	1	
2	Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов)	1	
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1	
4	Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения)	1	
5	Упражнения на равновесие.	1	
6	Упражнения на гибкость.	1	
7	Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .	1	
8	Упражнения для плечевого пояса рук.	1	
9	Контрольные испытания.	1	
10	Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения)	1	
11	Дыхательные упражнения.	1	
12	Упражнения в ходьбе и беге . Вращение обруча .	1	
13	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Знакомство с лентой .	1	
14	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1	

15	Укрепление мышечного корсета. Скакалка .	1	
16	Упражнения на расслабление (релаксация).	1	
17	Упражнения для туловища. Танцевальные шаги .	1	
18	Самомассаж и взаимомассаж.	1	
19	Упражнения на гибкость. Вращение ленты .	1	
20	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
21	Упражнения на равновесие.	1	
22	Укрепление мышечного корсета.	1	
23	Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .	1	
24	Упражнения на гибкость.	1	
25	Упражнения для туловища.Обруч .	1	
26	Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической скакалкой)	1	
27	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
28	Самоконтроль и психорегуляция.	1	
29	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры .	1	
30	Укрепление мышечного корсета. Эстафеты.	1	
31	Упражнения на равновесие.	1	
32	Физкультурный праздник.	1	
33	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.Подвижные игры .	1	
	<b>2 год обучения</b>		
1	Инструктаж по ТБ . Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалкой .	1	
3	Самомассаж и взаимомассаж.	1	
4	Укрепление мышечного корсета. Подвижные игры .	1	
5	Дыхательные упражнения. Упражнения с лентой. .	1	
6	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	

7	Укрепление мышечного корсета. Обруч .	1	
8	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
9	Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой .	1	
10	Упражнения на равновесие.	1	
11	Элементы ритмической гимнастики.	1	
12	Упражнения для туловища. Комплекс с обручем .	1	
13	Упражнения на гибкость.	1	
14	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
15	Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической палкой)	1	
16	Укрепление мышечного корсета.	1	
17	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
18	Влияние питания на здоровье.	1	
19	Упражнения на расслабление (релаксация).	1	
20	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
21	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
22	Влияние питания на здоровье.	1	
23	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
24	Укрепление мышечного корсета.	1	
25	Укрепление мышечного корсета.	1	
26	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	
27	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
28	Дыхательные упражнения.	1	
29	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	
30	Упражнения для плечевого пояса рук.	1	
31	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
32	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	

33	Праздник здоровья.	1	
34	Укрепление мышечного корсета.	1	
	<b>3 год обучения</b>		
1	Инструктаж по ТБ .Упражнения для ног.	1	
2	Упражнения для ног.	1	
3	Упражнения на гибкость.	1	
4	Упражнения на гибкость	1	
5	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
6	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
7	Упражнения в ходьбе и беге.	1	
8	Комплекс ритмической гимнастики .	1	
9	Упражнения для туловища.	1	
10	Упражнения для туловища.	1	
11	Физкультурно – оздоровительное мероприятие.	1	
12	Физкультурно – оздоровительное мероприятие.	1	
13	Упражнения на равновесие.	1	
14	Комплекс ритмической гимнастики.	1	
15	Комплекс общеразвивающих упражнений (с малыми мячами)	1	
16	Комплекс общеразвивающих упражнений (с малыми мячами)	1	
17	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
18	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
19	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
20	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
21	Гигиенические и этические нормы.	1	
22	Гигиенические и этические нормы.		
23	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	
24	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	
25	Самомассаж и взаимомассаж.	1	
26	Самомассаж и взаимомассаж.	1	

27	Дыхательные упражнения.	1	
28	Дыхательные упражнения.	1	
29	Укрепление мышечного корсета.	1	
30	Укрепление мышечного корсета.	1	
31	Самоконтроль и психорегуляция.	1	
32	Самоконтроль и психорегуляция.	1	
33	Гигиенические и этические нормы.	1	
34	Гигиенические и этические нормы.	1	
<b>4 год обучения</b>			
1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	
3	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
4	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
5	Упражнения на гибкость.	1	
6	Упражнения на гибкость.	1	
7	Упражнения для плечевого пояса рук.	1	
8	Упражнения для плечевого пояса рук.	1	
9	Упражнения на расслабление (релаксация).	1	
10	Упражнения на расслабление (релаксация).	1	
11	Упражнения для туловища.	1	
12	Упражнения для туловища.	1	
13	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
14	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	
15	Укрепление мышечного корсета.	1	
16	Укрепление мышечного корсета.	1	
17	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	
18	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	
19	Упражнения в ходьбе и беге	1	
20	Упражнения в ходьбе и беге	1	
21	Упражнения на равновесие.	1	
22	Упражнения на равновесие.	1	

23	Упражнения на гибкость.	1	
24	Упражнения на гибкость.	1	
25	Укрепление мышечного корсета.	1	
26	Укрепление мышечного корсета.	1	
27	Контрольные испытания.	1	
28	Контрольные испытания.	1	
29	Подвижные игры .Эстафеты .	1	
30	Подвижные игры .Эстафеты .	1	
31	Подвижные игры .Эстафеты .	1	
32	Подвижные игры .Эстафеты .	1	
33-34	Показательные выступления .	<b>2</b>	