МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2»

Рассмотрено Утверждено

на заседании педагогического совета приказом МАНОУ «Гимназия№2»

протокол № 1 от «30» августа 2022 г. №181 от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Оздоровительная гимнастика»**

для учащихся 1 классов

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Сайфулина Татьяна Владимировна,

учитель физической культуры

2022 год

1. **Содержание курса внеурочной деятельности «Оздоровительная гимнастика»**

**1 класс**

**Теоретические сведения (основы знаний) (2 ч.)**

Вводное занятие (правила техники безопасности). Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

**Общая физическая подготовка (6 ч.)**

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Сочетание движения с дыханием.

Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами. Упражнения для ног. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; в парах.

Упражнения для туловища. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; в парах.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

**Специальная физическая подготовка (18 ч.)**

Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры; с предметами художественной гимнастики.

Формирование правильной осанки. Навык красивой походки и потребность в ней.

Укрепление стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики.

Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища; на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнером.

Упражнения на гибкость. Развитие гибкости у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки.

**Дыхательные и расслабляющие упражнения (6 ч.)**

Дыхательные упражнения. Упражнения в различных и.п. Упражнения стоя, сидя, в передвижении, упражнения на согласование движения и дыхания.

Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие носового дыхания. Упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания.

Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; упражнения с партнером.

Назначение массажа и противопоказания к применению. Активные и пассивные приемы массажа.

Самоконтроль по общей двигательной активности, самочувствию, частоте дыхания и особенностям поведения. Релаксация и мобилизация.

Техника выполнения точечного массажа. Массаж рефлекторных зон стопы.

**Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч.)**

Групповое и сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений ( с предметами и без).

**2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Оздоровительная гимнастика»**

**Личностные результаты**

**Гражданско-патриотического воспитания:**

- формировать становление ценностного отношения к своей Родине — России;

- осознавать свою этнокультурную и российскую гражданскую идентичность;

- воспитывать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

- уважать свой и другие народы;

- формировать первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

**Духовно-нравственного воспитания:**

- признавать индивидуальности каждого человека;

- проявлять сопереживания, уважения и доброжелательности к другому человеку;

- формировать неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

**Эстетического воспитания:**

- вырабатывать уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

- стремиться к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия**:

- соблюдать правила здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережно относиться к физическому и психическому здоровью.

**Трудового воспитания:**

- осознавать ценности труда в жизни человека и общества, бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

**Экологического воспитания:**

- бережно относиться к природе;

- вырабатывать неприятие действий, приносящих ей вред.

**Ценности научного познания:**

- первоначальные представления о научной картине мира;

-познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты** освоения программы начального общего образования должны отражать:

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

1. **Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета**

**«Оздоровительная гимнастика»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/ тема | Кол-во часов | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания | | | Формы организации | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| **Теоретические сведения (основы знаний)** | | **2 ч.** |  | | | | | |
| 1 | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей  с позиции нравственных  и правовых норм с учетом осознания последствий поступков. | | Беседа, теоретические и практические занятия по ТБ. | | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 2 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | | беседа, Практические задания при проведении подвижных играх. | | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| **Общая физическая подготовка.** | | **6 ч.** |  | | | | | |
| 3 | Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Сочетание движения с дыханием. | 1 | Планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия)  Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | | Упражнения на развитие внимания, воображения, координации.  беседа, практические занятия.  Участие в играх; сообщения; просмотр видеофильмов | | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 4 | Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами. | 1 |
| 5 | Упражнения для ног. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; в парах. | 1 |
| 6 | Упражнения для туловища. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; в парах. | 1 |
| 7 - 8 | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. | 2 | Планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия) | | беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериал а. | | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| **Специальная физическая подготовка.** | | **18 ч.** |  | | | | | |
| 9-11 | Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры; с предметами художественной гимнастики. | 3 | Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности,  Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | | беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериал а. | | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 12-14 | Формирование правильной осанки. Навык красивой походки и потребность в ней. | 3 |
| 15-17 | Укрепление стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики | 3 |
| 18-20 | Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища; на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнером. | 3 |
| 21-23 | Упражнения на гибкость. Развитие гибкости у опоры; в движении; с предметами; с партнером. | 3 | Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | | беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериал а. | | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 24-26 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки. | 3 |
| **Дыхательные и расслабляющие упражнения.** | | **6 ч.** |  | | | | | |
| 27 | Дыхательные упражнения. Упражнения в различных и.п. Упражнения стоя, сидя, в передвижении, упражнения на согласование движения и дыхания. | 1 | Умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. уважение к труду и результатам трудовой деятельности;. | | Беседа, практические занятия. | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> | |
| 28 | Дыхательные упражнения.  Упражнения на развитие носового дыхания. Упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания. | 1 |
| 29 | Упражнения на расслабление.  Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; упражнения с партнером. | 1 |
| 30 | Назначение массажа и противопоказания к применению. Активные и пассивные приемы массажа. | 1 |  | |  | |
| 31 | Самоконтроль по общей двигательной активности, самочувствию, частоте дыхания и особенностям поведения. Релаксация и мобилизация. | 1 |
| 32 | Техника выполнения точечного массажа. Массаж рефлекторных зон стопы. | 1 |
| **Контрольные испытания и показательные выступления 1 ч.** | | | | | | | | |
| 33 | Групповое и сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений ( с предметами и без). | 1 | Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности. | Упражнения на развитие внимания, воображения, координации | | | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> | |
| **Итого:** | | **33 ч.** |  | | | | | |

Приложение

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во ча  сов | Дата проведения | Корректи-  ровка дат |
| 1 | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 |  |  |
| 3 | Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Сочетание движения с дыханием. | 1 |  |  |
| 4 | Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами. | 1 |  |  |
| 5 | Упражнения для ног. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; в парах. | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения для туловища. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; в парах. | 1 |  |  |
| 7 | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 8 | Формирование правильной осанки. Навык красивой походки и потребность в ней. | 1 |  |  |
| 9 | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 10 | Формирование правильной осанки. Навык красивой походки и потребность в ней | 1 |  |  |
| 11 | Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры; с предметами художественной гимнастики. | 1 |  |  |
| 12 | Укрепление стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики | 1 |  |  |
| 13 | Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры; с предметами художественной гимнастики. | 1 |  |  |
| 14 | Формирование правильной осанки. Навык красивой походки и потребность в ней. | 1 |  |  |
| 15 | Укрепление стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики | 1 |  |  |
| 16 | Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры; с предметами художественной гимнастики. | 1 |  |  |
| 17 | Укрепление стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища; на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 19 | Упражнения на гибкость. Развитие гибкости у опоры; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 20 | Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища; на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 21 | Упражнения на гибкость. Развитие гибкости у опоры; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 22 | Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища; на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 23 | Упражнения на гибкость. Развитие гибкости у опоры; в движении; с предметами; с партнером. | 1 |  |  |
| 24 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки. | 1 |  |  |
| 25 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки. | 1 |  |  |
| 26 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки. | 1 |  |  |
| 27 | Дыхательные упражнения.  Упражнения в различных и.п. Упражнения стоя, сидя, в передвижении, упражнения на согласование движения и дыхания. | 1 |  |  |
| 28 | Дыхательные упражнения.  Упражнения на развитие носового дыхания. Упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания. | 1 |  |  |
| 29 | Упражнения на расслабление.  Упражнения в различных и.п. (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; упражнения с партнером. | 1 |  |  |
| 30 | Самоконтроль по общей двигательной активности, самочувствию, частоте дыхания и особенностям поведения. Релаксация и мобилизация. | 1 |  |  |
| 31 | Назначение массажа и противопоказания к применению. Активные и пассивные приемы массажа. | 1 |  |  |
| 32 | Техника выполнения точечного массажа. Массаж рефлекторных зон стопы. | 1 |  |  |
| 33 | Групповое и сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений ( с предметами и без). | 1 |  |  |
| **Итого:** | | **33 ч.** |  |  |