

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г. ЗАРЕЧНОГО  
протокол № 1 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г. ЗАРЕЧНОГО  
*И.Н. Литвинова* И.Н. Литвинова  
приказ № 95/ОД от 30.08.2017 г.



**ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**физкультурно-оздоровительного направления  
«Оздоровительная гимнастика»**

**Срок реализации – 4 года**

## СОДЕРЖАНИЕ

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	2
Тематическое планирование.....	3

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

#### **В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с различными видами игр;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

#### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю гимнастику;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:**

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «гимнастика», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр;
- выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью.

#### **В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 1 класс

#### **Раздел 1. Оздоровительная утренняя гимнастика (11ч.)**

##### ***Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений (6ч.)***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое гимнастика. Зачем нужна гимнастика. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.

##### *Практические занятия.*

Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

##### ***Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической палкой) (3ч.)***

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

##### *Практические занятия.*

Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

##### ***Тема 1.3 Упражнения под речитативы (2ч.)***

Разучивание стихотворных речитативов.

##### *Практические занятия.*

Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.

#### **Раздел 2. Дыхательная гимнастика (11ч.)**

##### ***Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием» (4ч.)***

Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.

##### *Практические занятия.*

Упражнения «Гуси шипят», «Ежик», «Шар лопнул», «Дровосек», «Насос», «Вырасти большой»

##### ***Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (7ч.)***

Правильное выполнение вдохов и движений.

##### *Практические занятия.*

Упражнения «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Поворот головы», «Ай - ай», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

#### **Раздел 3. Игры (11ч.)**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

##### *Практические занятия:*

*Имитационные игры:* «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка».

*Беговые игры:* «Салки», «Картошка», «Воробьи и вороны», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.

*Игры на внимание:* «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

*Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности:* «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

*Танцевальные игры:* «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

## 2 - 4 класс

### Раздел 1. Оздоровительная утренняя гимнастика (12ч.)

#### **Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений (7ч.)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Зачем нужна гимнастика. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.

##### Практические занятия.

Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

#### **Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической палкой) (3ч.)**

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

##### Практические занятия.

Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

#### **Тема 1.3 Упражнения под речитативы (2ч.)**

Разучивание стихотворных речитативов.

##### Практические занятия.

Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.

### Раздел 2. Дыхательная гимнастика (11ч.)

#### **Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием» (4ч.)**

Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.

##### Практические занятия.

Упражнения «Часики», «Трубач», «Петушок», «Каша кипит», «Паровозик», «На турнике», «Насос», «Регулировщик», «Маятник»

#### **Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (7ч.)**

Правильное выполнение вдохов и движений.

##### Практические занятия.

Упражнения «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Поворот головы», «Ай - ай», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

### Раздел 3. Игры (11ч.)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Организация игр на перемене и во дворе. Организация игр с первоклассниками. Русские народные игры.

##### Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Поход», «Переправа», «Мы не скажем, а покажем».

Беговые игры: «Русская лапта», «Салки парами», «Знамя», «Прыгуны и пятнашки», «Гори – гори ясно», «Птицы и клетка», «Медведь, что ешь?»

Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».

Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик», «Ручеек», «Золотые ворота».

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	1 год		2 год		3 год		4 год	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Оздоровительная утренняя гимнастика	1	10	1	11	1	11	1	11
2.	Дыхательная гимнастика	1	10	1	10	1	10	1	10
3.	Игры	1	10	1	10	1	10	1	10
		<b>3</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>3</b>
<b>Всего часов в год</b>		<b>33 (+1)</b>		<b>34</b>		<b>34</b>		<b>34</b>	
<b>Итого часов</b>		<b>136</b>							

Темы занятий	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Оздоровительная утренняя гимнастика (47 ч.)</b>	
<p>Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое гимнастика. Зачем нужна гимнастика. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики. Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах. Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на занятиях.</p> <p><b>Организовывать</b> места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем.</p> <p><b>Ориентироваться</b> в понятиях «здоровый образ жизни», «комплекс упражнений».</p> <p><b>Характеризовать</b> роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха.</p> <p><b>Ориентироваться</b> в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.</p> <p><b>Принимать</b> правильное исходное положение, <b>выполнять</b> правильно и точно упражнения под счет и под музыку.</p> <p><b>Контролировать</b> собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.</p> <p><b>Представлять</b> самостоятельно и в группах составленные комплексы.</p>
<b>Дыхательная гимнастика (44 ч.)</b>	
<p>Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.</p> <p>Правильное выполнение вдохов и движений.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правильное выполнение вдохов и выдохов.</p> <p><b>Ориентироваться</b> в направлении движений вперед, назад, направо, налево.</p> <p><b>Принимать</b> правильное исходное положение, <b>выполнять</b> синхронно вдохи и</p>

	<p>движения под счет.  <b>Контролировать</b> собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.</p>
<b>Игры (44 ч.)</b>	
<p>Игры и правила.  Имитационные игры.  Беговые игры. Игры на внимание.  Игры на развитие сенсорной чувствительности.  Танцевальные игры.</p>	<p><b>Организовывать</b> места занятий играми в сотрудничестве с учителем.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.  <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>

**Примерные контрольные вопросы:**

**1 класс**

1. Что такое гимнастика?
2. Какие упражнения должны входить в утреннюю гимнастику?
3. Зачем надо делать гимнастику?
4. В какие игры ты научился играть на занятиях?
5. Делаешь ли ты гимнастику самостоятельно на каникулах?

**2 класс**

1. Как влияют на здоровье физические упражнения?
2. Какие виды физических упражнений ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Какие подвижные игры ты знаешь?
5. Чему учат игры?

**3 класс**

1. Что включает в себя здоровый образ жизни?
2. Какие виды физической активности ты знаешь?
3. Какое значение для здоровья человека имеет гимнастика?
4. Какие игры ты можешь провести с одноклассниками на перемене?
5. Какие дыхательные упражнения ты знаешь?

**4 класс**

1. Что такое, по-твоему, здоровье?
2. Какие составляющие здорового образа жизни ты соблюдаешь?
3. Что дают тебе занятия курса «Веселая гимнастика»?
4. Как ты используешь то, чему научился на занятиях?
5. Можешь ли ты самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики?

Протокол, проанализировано и сертифицировано печатью  
5 (печать) листов

Исполнитель: МОУ «Лицей № 23» г. Заречного

И.Н. Литвинова

