УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сосновская средняя школа №2 «Давыдковская основная школа»

Принята на заседании
педагогического совета от
31.08.2026 № 1

Утверждаю.
Директор МБОУ Сосновская СШ №2
А.И. Зимина
Приказ № 135-ФД от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

для обучающихся 1–4 классов

Срок реализации: 1 год

Объём: 39 часов (39 занятий)

Учитель физической культуры и ОБЖ: Гусаров Виктор Григорьевич

с. Давыдково 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» для 1–4 классов составлена с учётом структуры и тематического содержания исходного календарно-тематического планирования курса. Программа реализуется в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования, планом внеурочной деятельности образовательной организации и требованиями к безопасной организации занятий.

Курс направлен на освоение доступных комплексов общей и специальной физической подготовки, формирование навыков правильной осанки, развитие координации, равновесия, гибкости, культуры дыхания и расслабления. Содержание носит общеразвивающий и оздоровительно-двигательный характер; медицинские показания, диагнозы и лечебные назначения программой не устанавливаются.

Актуальность

Актуальность курса определяется необходимостью систематической двигательной активности младших школьников, формирования культуры безопасного выполнения упражнений и навыков самоконтроля. Последовательное включение ходьбы, бега, ОРУ, упражнений для плечевого пояса, рук, ног, туловища, стоп и голени, а также заданий на осанку, равновесие, гибкость, дыхание и расслабление создаёт условия для гармоничного физического развития и поддержания интереса к занятиям.

Цель

Цель курса — формирование у обучающихся культуры безопасной двигательной активности и освоение доступных комплексов корригирующей гимнастики, направленных на развитие осанки, координации, равновесия, гибкости, силы и навыков саморегуляции.

Задачи

- формировать умение соблюдать правила техники безопасности, организовывать место занятия и бережно обращаться с инвентарём;
- развивать основные двигательные качества и координацию средствами ходьбы, бега, ОРУ и специальных упражнений;
- формировать навык правильной осанки и осознанного положения тела в исходных положениях и движении;

- укреплять мышечный корсет, мышцы ног, стоп и голени доступными упражнениями;
- развивать равновесие, гибкость, дыхательную координацию и умение расслабляться;
- знакомить с безопасными общими приёмами самомассажа и взаимомассажа в рамках правил занятия;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательность, самостоятельность, ответственность и умение работать в паре;
- формировать навыки самоконтроля: оценивать темп, качество движения и собственное самочувствие без медицинских выводов.

Место, срок и режим реализации

Курс рассчитан на 1 год для обучающихся 1–4 классов. Объём — 39 академических часов, 39 занятий, 1 час в неделю. Занятия проводятся по средам в период с 02.09.2026 по 26.05.2027 включительно. Программно вычисленный календарь включает ровно 39 сред. Продолжительность академического часа и конкретная дозировка упражнений определяются образовательной организацией с учётом возраста обучающихся, условий занятия и требований безопасности.

Формы и методы организации занятий

Формы: групповое занятие, работа в парах, выполнение по показу и словесной инструкции, игровые задания, круговая организация упражнений, контрольные испытания и показательные выступления, итоговая рефлексия. Методы: объяснение, показ, разучивание по частям и в целом, повторение, коррекция техники, самоконтроль и взаимная поддержка.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Вводное занятие и основы здоровья и гигиены (2 ч.)

Правила техники безопасности; подбор и хранение инвентаря; здоровье человека и влияние физических упражнений; питание, гигиенические и этические нормы.

2. Общая физическая подготовка (12 ч.)

Упражнения в ходьбе и беге; упражнения для ног, плечевого пояса и рук, туловища; комплексы общеразвивающих упражнений; самоконтроль и психорегуляция.

3. Специальная физическая подготовка (17 ч.)

Формирование навыка правильной осанки; укрепление мышечного корсета; стопы и голени; равновесие; гибкость; акробатические и дыхательные упражнения; расслабление; самомассаж и взаимомассаж.

4. Контрольные испытания, показательные выступления и итог (8 ч.)

Итоговая аттестация; контрольные испытания и показательные выступления; самомассаж и взаимомассаж; итоговое занятие.

Итого: 39 часов (39 занятий), 1 час в неделю.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- осознание ценности здоровья, движения и соблюдения правил безопасного поведения;
- ответственное отношение к собственному участию в занятии, инвентарю и пространству;
- готовность к сотрудничеству, взаимопомощи, доброжелательному общению и уважению к возможностям других;
- интерес к регулярной двигательной активности, самонаблюдению и рефлексии.

Метапредметные результаты

- Регулятивные: принимать учебную задачу, выполнять упражнения по плану и инструкции, контролировать темп и качество, вносить посильные коррективы, завершать занятие рефлексией.
- Познавательные: различать исходные положения и основные виды движений, устанавливать связь между техникой выполнения и результатом, выбирать безопасный способ действия из предложенных.
- Коммуникативные: слушать объяснение и показ, задавать уточняющие вопросы, соблюдать очередность, договариваться в паре, корректно оценивать выступление и принимать обратную связь.

Предметные результаты

- соблюдать правила безопасности и организации места занятия;
- выполнять доступные упражнения ходьбы, бега, ОРУ для рук, плечевого пояса, ног и туловища;
- выполнять комплексы на осанку, мышечный корсет, стопы и голени, равновесие и гибкость без рывков и форсирования;

- выполнять простейшие акробатические, дыхательные и расслабляющие упражнения по показу педагога;
- использовать общие безопасные приёмы самомассажа и взаимомассажа по инструкции;
- участвовать в контрольных испытаниях и показательных выступлениях, демонстрируя качество, аккуратность и соблюдение правил.

Тематическое планирование

№	Раздел	Часы	Период
1	Вводное занятие и основы здоровья и гигиены	2	02.09.2026–09.09.2026
2	Общая физическая подготовка	12	16.09.2026–02.12.2026
3	Специальная физическая подготовка	17	09.12.2026–14.04.2027
4	Контрольные испытания, показательные выступления и итог	8	21.04.2027–26.05.2027
	Итого	39	

Условия реализации

Занятия проводятся в физкультурном зале или ином специально подготовленном пространстве с ровным нескользким покрытием, достаточным освещением и проветриванием. Используются гимнастические маты и доступный малый инвентарь, который подбирается педагогом и хранится организованно. До начала занятия проверяются пространство и исправность инвентаря. Обучающиеся выполняют упражнения в удобной спортивной одежде и обуви, соблюдают дистанцию, очередность и команды педагога. Нагрузка регулируется педагогом по темпу, числу повторений, продолжительности выполнения и паузам отдыха; упражнения прекращаются при дискомфорте, а педагог организует безопасное завершение действия.

Оценочные материалы

Оценивание носит формирующий характер и не предполагает обязательного выставления отметок. Используются педагогическое наблюдение, чек-лист соблюдения техники безопасности, практическое выполнение знакомых упражнений, самооценка, взаимная поддержка, контрольные испытания, показательное выступление и итоговая рефлексия.

Критерии: соблюдение правил безопасности; правильность исходного положения и последовательности действий; плавность, точность и доступная амплитуда; умение сохранять осанку и равновесие; согласование движения и дыхания; самостоятельность; участие в совместной деятельности; способность объяснить, что получилось и что требует повторения. Результаты фиксируются в нейтральной форме: «освоено», «выполняется с помощью», «требует дальнейшей тренировки».

Литература и электронные ресурсы

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286, в действующей редакции.

- Федеральная образовательная программа начального общего образования, утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372, в действующей редакции.
- Основная образовательная программа начального общего образования образовательной организации.
- Исходное календарно-тематическое планирование курса «Корригирующая гимнастика» для 1–4 классов, предоставленное образовательной организацией.
- Инструкции образовательной организации по охране труда и безопасной организации занятий физической культурой.

ПОЛНЫЙ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (КТП)

Курс: «Корригирующая гимнастика», 1–4 классы. 1 академический час в неделю, занятия по средам. Период: 02.09.2026–26.05.2027. Графа «Фактически» оставлена пустой для заполнения.

№	Дата по плану	Тема занятия	Краткое содержание / деятельность	Фактически
1	02.09.2026	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	Инструктаж; организация места; безопасное выполнение упражнений; подбор и хранение инвентаря.	
2	09.09.2026	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.	Беседа о режиме дня, гигиене, культуре поведения и безопасной двигательной активности; наблюдение за самочувствием без медицинских выводов.	
3	16.09.2026	Упражнения в ходьбе и беге.	Разновидности ходьбы и лёгкого бега, смена направления и темпа по сигналу, соблюдение дистанции.	
4	23.09.2026	Упражнения в ходьбе и беге. Самоконтроль и психорегуляция.	Ходьба и бег в доступном темпе; паузы, восстановление дыхания, спокойное завершение занятия.	
5	30.09.2026	Упражнения для ног.	Общеразвивающие упражнения для ног: исходные положения, приседания в облегчённом варианте, выпады без форсирования.	
6	07.10.2026	Упражнения для ног. Самоконтроль и психорегуляция.	Упражнения для ног с контролем положения корпуса, ритма и качества движения; расслабление после нагрузки.	
7	14.10.2026	Упражнения для плечевого пояса и рук.	Круги и движения руками, сведение и разведение лопаток, упражнения с малым инвентарём.	
8	21.10.2026	Упражнения для плечевого пояса и рук. Самоконтроль и психорегуляция.	Комплекс для плечевого пояса и рук, координация с дыханием, контроль амплитуды и темпа.	
9	28.10.2026	Упражнения для туловища.	Наклоны и повороты в безопасной амплитуде, упражнения из положений стоя и сидя, контроль осанки.	
10	04.11.2026	Упражнения для туловища. Самоконтроль и психорегуляция.	Повторение упражнений для туловища; согласование движения и дыхания; спокойное восстановление.	
11	11.11.2026	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Последовательность ОРУ для основных мышечных групп, выполнение по показу и словесной инструкции.	
12	18.11.2026	Комплексы общеразвивающих упражнений. Самоконтроль и психорегуляция.	Составление и выполнение короткого комплекса; оценка темпа, точности и самочувствия в нейтральных формулировках.	

№	Дата по плану	Тема занятия	Краткое содержание / деятельность	Фактически
13	25.11.2026	Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки.	Положение головы, плеч, таза и стоп; упражнения у опоры и в движении; осанка и имидж.	
14	02.12.2026	Формирование навыка правильной осанки.	Упражнения на сохранение правильного положения тела при ходьбе, стоянии и в исходных положениях.	
15	09.12.2026	Укрепление мышечного корсета.	Упражнения для мышц туловища в облегчённых исходных положениях, удержание позы без перенапряжения.	
16	16.12.2026	Укрепление мышечного корсета. Самомассаж и взаимомассаж.	Повторение комплекса; безопасные приёмы самомассажа и взаимомассажа через одежду, только по правилам педагога.	
17	23.12.2026	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	Упражнения для стоп и голеней: перекаты, захваты предметов пальцами, ходьба в разных вариантах.	
18	30.12.2026	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на расслабление.	Повторение упражнений для стоп и голени; мягкое расслабление и восстановление дыхания.	
19	06.01.2027	Упражнения на равновесие.	Статическое и динамическое равновесие у опоры и на линии; правила страховки и очередности.	
20	13.01.2027	Упражнения на равновесие. Самомассаж и взаимомассаж.	Равновесие с изменением положения рук; восстановительные упражнения и безопасные приёмы самомассажа.	
21	20.01.2027	Упражнения на равновесие. Упражнения на расслабление.	Игровые задания на равновесие, спокойное завершение, расслабление отдельных групп мышц.	
22	27.01.2027	Упражнения на гибкость.	Упражнения на гибкость в медленном темпе, без рывков и боли; удержание удобного положения.	
23	03.02.2027	Упражнения на гибкость. Самомассаж и взаимомассаж.	Комплекс на гибкость; мягкие восстановительные приёмы, соблюдение личного пространства.	
24	10.02.2027	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление.	Повторение комплекса; дыхание, расслабление, контроль плавности и амплитуды.	
25	17.02.2027	Акробатические упражнения.	Простейшие акробатические элементы на матах по показу педагога, с соблюдением очередности и безопасной дистанции.	
26	24.02.2027	Акробатические упражнения. Дыхательные упражнения.	Согласование простых движений с ровным дыханием; выполнение акробатических элементов только в подготовленном темпе.	

№	Дата по плану	Тема занятия	Краткое содержание / деятельность	Фактически
27	03.03.2027	Дыхательные упражнения.	Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и общеразвивающими движениями; спокойный ритм.	
28	10.03.2027	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.	Комплекс дыхательных и расслабляющих упражнений; настрой на спокойное окончание занятия.	
29	17.03.2027	Упражнения на расслабление.	Расслабление мышечных групп, спокойная ходьба, восстановление дыхания и рефлексия.	
30	24.03.2027	Итоговая аттестация.	Выполнение знакомых упражнений по выбору педагога; фиксация индивидуального продвижения без сравнения детей между собой.	
31	31.03.2027	Самомассаж и взаимомассаж.	Повторение безопасных приёмов самомассажа и взаимомассажа, правила взаимодействия и согласия партнёра.	
32	07.04.2027	Контрольные испытания и показательные выступления.	Демонстрация ходьбы, ОРУ, упражнений на осанку, равновесие и гибкость; соблюдение техники безопасности.	
33	14.04.2027	Контрольные испытания и показательные выступления.	Выполнение индивидуальных и парных комплексов по заданию; взаимная поддержка и культура выступления.	
34	21.04.2027	Контрольные испытания и показательные выступления.	Показ элементов курса: стопы и голени, мышечный корсет, дыхательные и расслабляющие упражнения.	
35	28.04.2027	Контрольные испытания и показательные выступления.	Итоговый показ подготовленного комплекса; самооценка качества выполнения и соблюдения правил.	
36	05.05.2027	Контрольные испытания и показательные выступления.	Повторение упражнений на правильную осанку, равновесие и координацию в составе общего комплекса.	
37	12.05.2027	Контрольные испытания и показательные выступления.	Показательные упражнения в группах; соблюдение дистанции, очередности и культуры выступления.	
38	19.05.2027	Контрольные испытания и показательные выступления.	Закрепление навыков самоконтроля, дыхания и расслабления перед итоговым занятием.	
39	26.05.2027	Итоговое занятие.	Подведение итогов года, повторение правил безопасной двигательной активности, рефлексия и доброжелательная обратная связь.	