**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«**корригирующая гимнастика**»**

Рабочая программа разработана на основании «Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика)

 3 классы» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов .Издательство «Просвещение» Москва 2011год.

Пояснительная записка

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Традиционная организация учебного процесса требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мыщц спины, брюшного пресса, плечевого пояса. Стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия корригирующей гимнастикой ученикам начальной школы. Очень важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений.

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп.

 **Цель программы**: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

* Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
* Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
* Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
* Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
* Формирование навыков правильной осанки и рационального питания.;
* Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
* Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 раза в неделю. Продолжительность занятий по 1.5 часа.

Рекомендуемая наполняемость группы детей, занимающихся корригирующей гимнастикой 15 человек.

Занятия по программе «корригирующая гимнастика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя разделы:

1. Теоретические сведения.
2. Упражнения в ходьбе и беге.
3. Формирование навыков правильной осанки.
4. Дыхательные упражнения
5. Упражнения на расслабление.
6. Самоконтроль.
7. Самомассаж и взаимомассаж.
8. Акробатические упражнения
9. Контрольные испытания.
10. Праздник здоровья.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.

- гимнастические мячи -15 шт.

- гимнастические обручи -15 шт.

- гимнастические маты - 8 шт.

- скакалки - 15 шт.

- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.

 Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

**Планируемые результаты освоения программы.**

 Программа по внеурочной деятельности «корригирующая гимнастика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
* ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
* выявлять связь занятий корригирующая гимнастикой с досуговой и урочной деятельностью;
* характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
* осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, корригирующей гимнастики.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

* установка на здоровый образ жизни;
* основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
* ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
* знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

* организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
* 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 зарядку с музыкальным сопровождением;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

* 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.