**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**« ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Личностные результаты**:

* формирование потребности к ЗОЖ и тренировке общей силовой выносливости.
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* развитие готовность к сотрудничеству.
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие умения анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.
* умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Формирование правильной осанки.
* формирование выносливость и силу воли при выполнении корригирующей гимнастики.
* выражение себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* получение нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
* планирование свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно умение воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
* умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

**Предметными результатами являются:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, координации, гибкости);
* сформировать правильный стереотип движений;
* способность выполнения упражнения на укрепление и развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. для укрепления собственного здоровья.
* освоение навыков ходьбы с сохранением правильной осанки
* овладение дыхательными упражнениями, их роль в ежедневных занятиях физической культурой;

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* правильно выполнять упражнения на укрепление и развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия

Учащиеся должны знать:

* что такое осанка, позвоночник основа опорно-двигательного аппарата;
* как определить нарушения осанки;
* безопасность выполнения упражнений, при коррегирующей гимнастике;
* спортивное оборудование.
* дыхательные упражнения, их роль в ежедневных занятиях физической культурой

Учащиеся должны получить опыт:

* Взаимодействия с ровесниками;
* Ставить цель и добиваться результата;
* Работы в коллективе
* Выполнения различных подвижных игр.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Содержание программы**

**Раздел №1 «Знания о физической культуре» (3 часа)**

Проверка осанки. Беседа об осанке.(1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма.(1 час)

Самостоятельные занятия дома.(1 час)

**Раздел программы «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» (31 час)** Начальный период «Щадящий режим» (8 часов)

Основной период «Тренирующий режим» (20 часов)

Заключительный период « Красивая осанка» (3 часа)

**ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- игровая, познавательная, оздоровительно-спортивная ,творческая.

**ТЕМАТИЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**« Оздоровительная корригирующая гимнастика» 2 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Форма организации** | **Итого часов** |
| теория | практика |
|  | **Раздел №1**  **«Знания о физической культуре» (3 часа)** | 2 | 1 |  | 3 |
|  | Водное занятие. Т/Б на занятиях ОКГ. Беседа об осанке. | 1 | 0 | беседа | 1 |
|  | Краткие сведения о строении человеческого организма. | 1 | 0 | беседа | 1 |
|  | Комплексы упражнений для самостоятельных занятий дома. | 0 | 1 | личный пока | 1 |
|  | **Раздел № 2. Начальный период «Щадящий режим» (8 часов)** | 0 | 8 |  | 8 |
|  | Проверка осанки в различных и. п. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Разучивание комплекса дыхательных упражнений. | 0 | 1 | работа в группе | 1 |
|  | Правильная ходьба в сочетании с дыханием, правильное выполнение упражнений с предметами. П/и « Найди и промолчи» | 0 | 1 | игровое занятие | 1 |
|  | «Мягкий бег». Повторить упражнения с предметами | 0 | 1 | работа в парах | 1 |
|  | Тренировка силовой выносливости мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Укрепление мышечного корсета | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Упражнений на координацию движений. | 0 | 2 | работа по линиям | 2 |
|  | Упражнения для ног | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Разучивание комплекса дыхательных упражнений.  П/и «Смена мест» | 0 | 1 | игровое занятие | 1 |
|  | **Раздел №3. Основной период «Тренирующий режим» (20 часов)** | 1 | 19 |  | 20 |
|  | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 0 | 2 | практикум | 2 |
|  | Упражнения на укрепление и развитие мышц туловища с гимнастической палкой. | 0 | 2 | игра | 2 |
|  | Комплекс упражнений адаптивной гимнастики- тренирующий режим. | 0 | 8 | практикум | 8 |
|  | Упражнения на равновесие | 0 | 1 | игра | 1 |
|  | Упражнения на гибкость | 0 | 1 | игра | 1 |
|  | Дыхательные упражнения | 1 | 1 | практикум | 2 |
|  | Упражнения на расслабление | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Упражнений на мышцы живота и спины. П/и «Краски». | 0 | 1 | игровое занятие | 1 |
|  | **Заключительный период « Красивая осанка» (3 часа)** | 0 | 3 |  | 3 |
|  | Акробатические упражнения | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Упражнений на гимнастической скамейке.  П/и «Школа мяча». | 0 | 1 | игра | 1 |
|  | Контрольные испытания и показательные выступления | 0 | 1 | физкультурный праздник | 1 |
|  | **Итого:** | 3 | 31 |  | 34 |

**ТЕМАТИЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**« Оздоровительная корригирующая гимнастика» 4 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | | **Форма организации** | **Итого часов** |
| теория | практика |
|  | **Раздел №1**  **«Знания о физической культуре» (3 часа)** | 2 | 1 |  | 3 |
|  | Водное занятие. Т/Б на занятиях ОКГ. Беседа об осанке. | 1 | 0 | лекция | 1 |
|  | Краткие сведения о строении человеческого организма. | 1 | 0 | лекция | 1 |
|  | Комплексы упражнений для самостоятельных занятий дома. | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | **Раздел № 2. Начальный период «Щадящий режим» (8 часов)** | 0 | 8 |  | 8 |
|  | Проверка осанки в различных и. п. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 0 | 1 | личный показ | 1 |
|  | Разучивание комплекса дыхательных упражнений. | 0 | 1 | работа в группе | 1 |
|  | Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. | 0 | 1 | работа в парах | 1 |
|  | Правильная ходьба в сочетании с дыханием, правильное выполнение упражнений с предметами. П/и « Найди и промолчи» | 0 | 1 | познавательная игра | 1 |
|  | «Мягкий бег». Повторить упражнения с предметами | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Тренировка силовой выносливости мышц живота и спины. Профилактика плоскостопия | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Упражнения в положении стоя и в ходьбе с мешочком (с песком) на голове. | 0 | 2 | познавательная игра | 2 |
|  | **Раздел №3. Основной период «Тренирующий режим» (20 часов)** | 0 | 20 | практикум | 20 |
|  | Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и спины. П/и «Красивая осанка». | 0 | 1 | игра | 1 |
|  | Комплекс упражнений на координацию движений. «Мягкий бег» | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. П/и «Школа мяча». | 0 | 2 | практикум | 2 |
|  | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | 0 | 2 | познавательная игра | 2 |
|  | Упражнения адаптивной гимнастики- тренирующий режим. Игра «Найди и промолчи». | 0 | 8 | практикум | 8 |
|  | Укрепление мышц спины и брюшного пресса.K-№ 2.Игра «Метко в цель». | 0 | 2 | игра | 1 |
|  | Гимнастический К-№4. Эстафеты с обручем. | 0 | 1 | игра | 2 |
|  | Мягкий» бег до 3 мин. K.упр.-№6 | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | «Мягкий» бег до 3 мин. K.упр.-№9 | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | «Мягкий» бег до 3 мин.K.упр. №6 | 0 | 1 | практикум | 1 |
|  | **Заключительный период « Красивая осанка» (3 часа)** | 0 | 3 |  | 3 |
|  | «Мягкий» бег до 3 мин.K.упр. №6 | 0 | 1 | практикум |  |
|  | К- Упражнений –№11Игра «Зайцы в огороде» | 0 | 1 | физкультурный праздник |  |
|  | Оценка осанки у каждого. | 0 | 1 | соревнование |  |
|  | **Итого:** | 2 | 32 |  | 34 |