**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Школа № 9**

**городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

.

Утверждаю

директор МБОУ школа №9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.З.Мулюков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

**Образовательная программа**

**по внеурочной деятельности**

***«Корригирующая гимнастика»***

Составила:

Гудкова Луиза Сафаргалиевна

учитель физической культуры

МБОУ Школа №9

Уфа-2016г.

1. **Пояснительная записка**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, **целью** реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика) является:

формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания у детей младшего школьного возраста.

Исходя из цели, были поставлены **задачи:**

1.Сформировать у воспитанников здоровьесберегающие ценности.

2.Сформировать у учащихся умение анализировать, классифицировать, сравнивать в процессе занятий корригирующей гимнастикой.

3.Сформировать прогностические умения в воспитанниках.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

Программа ориентирована на школьный возраст рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корригирующей гимнастикой - 8 человек. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей, так как образовательный процесс протекает более благоприятно, поскольку более старшие дети с готовностью выступают в роли наставников. Младшие воспитанники подтягиваются к уровню работ, к стилю поведения старших.

**Сроки реализации программы:**

Дополнительная образовательная программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Корригирующая гимнастика» рассчитана на один год обучения, 33 учебных часа.

**Концепция программы**

В основе программы лежат следующие ключевые идеи, на которые опирается весь учебно-воспитательный процесс.

**Идея** **сочетания теории и практики.**

Практическую деятельность детей предваряет изучение теоретического материала: здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

**Идея разновозрастного образования.**

Среди детей разного возраста ребёнок последовательно и гармонично переживает своё взросление, как бы поднимаясь по ступенькам лестницы, ведущей в большой мир. Глядя на младших, он может видеть, каким он был раньше. На примере старших понимает, каким будет через год. Он знает, что у старших ребят есть свои взрослые обязанности, они – главные помощники педагогу. Старшие воспитанники обладают опытом, который они передают младшим. Со временем воспитанник постепенно осваивает все сложные действия и теперь уже сам помогает педагогу, он сам может прийти младшим на выручку. И это ощущение созревает в самом ребёнке. Ребёнок получает опыт.

**Идея восхождения.**

Во время обучения кроме формирования специальных знаний и умений в детях происходят личностные изменения, расширение кругозора, формирование здорового образа жизни, повышается духовный и нравственный уровень, уверенность в себе. За время обучения происходит восхождение воспитанников к общечеловеческим ценностям, таким как: Красота, Добро, Истина, Отечество.

**В основу дополнительной образовательной программы «Корригирующая гимнастика» положены следующие** принципы:

**принцип непрерывного дополнительного образования** как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

**принцип творчества,** помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;

**принцип коллективной деятельности** реализуется при выполнении коллективных подвижных игр. Принцип реализуется также при организации коллективных праздников, конкурсов;

**принцип индивидуального подход**а ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;

**принцип самореализаци**и предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели.

**Формы и режим занятий:**

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка. Форма одежды: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); девочки – (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические (чешки, балетки), надетые поверх сменных носок.

Основными формами образовательного процесса являются:

-практико-ориентированные учебные занятия;

-физкультурный праздник;

-праздник Здоровья.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

*актуального развития* (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

*зоны ближайшего развития* («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

***Предметные результаты*** – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

* игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
* тестирования.

***Метапредметные результаты*** *–* овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

* занятия-конкурсы на повторение практических умений,
* занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
* самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),
* участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

* результативность деятельности ребенка,
* активность,
* аккуратность,
* степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

***Личностные результаты*** – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

* простое наблюдение,
* проведение игр,
* анкетирование,
* психолого-диагностические методики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 год обучения** | **Методы и методики** |
| **Предметный компонент** | - знание правил техники безопасности и личной гигиены при занятиях корригирующей гимнастикой;  - знание назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и умение применять их в своей деятельности;  - знание основ общей и специальной физической подготовки;  - базовые знания о здоровье человека;  -знание общих сведений о физических упражнениях. | -аукцион знаний;  - комплексы общеразвивающих упражнений;  - «мозговой штурм»;  - собеседование;  - тестирование;  - опросники; |
| **Метапредметный компонент** | - владение сведениями о физическом здоровье человека;  - исполнение различных видов упражнений;  - умение выполнять самомассаж и взаимомасаж;  - умение выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;  - умение представить себя;  - умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков. | - наблюдение;  - выполнение самомассажа, взаимомассажа;  - дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;  - проведение спортивных праздников;  -анализ. |
| **Личностный** | - внутренняя позиция воспитанника на уровне положительного отношения к обучению;  - ориентации на содержательные моменты учебно-воспитательного процесса и принятие образца «хорошего ученика»;  - учебно-познавательный интерес к новому предметному материалу и способам решения новой частной задачи | - анкета «ЗОЖ»;  -оздоровительная методика при Сколиозе;  - тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко;  - методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич. |

**Формы подведения итогов реализации программы:**

После обучения по дополнительной образовательной программе «Корригирующая гимнастика» каждый воспитанник выполняет контрольные испытания и показательные выступления. Итоговое занятие проходит в форме спортивного праздника, на который приглашаются родители, учителя, учащиеся школы.

Помимо завершающих мероприятий, проводятся контрольные занятия по разделам:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Итоговые занятия по разделам** | **Подведение итогов работ** |
| **1 год** | Теоретические сведения (основы знаний) | Анкета, тестирование |
| Общая физическая подготовка | Комплексы общеразвивающих упражнений |
| Специальная физическая подготовка | Упражнения на равновесие Упражнения на гибкость Акробатические упражнения |
| Дыхательные упражнения | Выполнение дыхательных упражнений |
| Упражнения на расслабление | Выполнение упражнений на расслабление |
| Самоконтроль и психорегуляция | Упражнения для самоконтроля |
| Самомассаж и взаимомассаж | Выполнение массажа |

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Названия разделов** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| ***1*** | ***Вводное занятие (правила техники безопасности)*** | ***1*** | ***1*** |  |
| ***2*** | ***Теоретические сведения (основы знаний)*** | ***3*** | ***3*** |  |
| 2.1 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Влияние питания на здоровье | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Гигиенические и этические нормы | 1 | 1 |  |
| ***3*** | ***Общая физическая подготовка*** | ***8*** |  | ***8*** |
| 3.1 | Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  | 1 |
| 3.2 | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |  | 1 |
| 3.3 | Упражнения для ног | 2 |  | 2 |
| 3.4 | Упражнения для туловища | 2 |  | 2 |
| 3.5 | Комплексы общеразвивающих упражнений | 2 |  | 2 |
| ***4*** | ***Специальная физическая подготовка*** | ***11*** | ***1*** | ***10*** |
| 4.1 | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | 1 | 1 |  |
| 4.2 | Укрепление мышечного корсета | 2 |  | 2 |
| 4.3 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 2 |  | 2 |
| 4.4 | Упражнения на равновесие | 2 |  | 2 |
| 4.5 | Упражнения на гибкость | 2 |  | 2 |
| 4.6 | Акробатические упражнения | 2 |  | 2 |
| ***5*** | ***Дыхательные упражнения*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |
| ***6*** | ***Упражнения на расслабление*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |
| ***7*** | ***Самоконтроль и психорегуляция*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |
| ***8*** | ***Самомассаж и взаимомассаж*** | ***2*** | ***1*** | ***1*** |
| ***9*** | ***Контрольные испытания и показательные выступления*** | ***2*** |  | ***2*** |
| 9.1 | Физкультурный праздник | 1 |  | 1 |
| 9.2 | Праздник здоровья | 1 |  | 1 |
|  | **Всего** | **33** |  |  |

**3. Содержание деятельности**

***Раздел 1. Вводное занятие (1 час).***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

***Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (3 часа).***

*2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час).* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

*2.2. Влияние питания на здоровье* *(1 час).* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

*2.3. Гигиенические и этические нормы (1 час).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

***Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов).***

*3.1. Упражнения в ходьбе и беге (1 час).* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*3.2. Упражнения для плечевого пояса и**рук (1 час).* На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

*3.3. Упражнения для ног (2 часа).* На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.4. Упражнения для туловища (2 часа).* На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений* *(2 часа).* На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

***Раздел 4. Специальная физическая подготовка (11 часов).***

*4.1. Формирование навыка правильной осанки*. *Осанка и имидж (1 час).* Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (2 часа).* Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 часа).* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*4.4. Упражнения на равновесие (2 часа).* На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

*4.5. Упражнения на гибкость (2 часа).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.6. Акробатические упражнения (2 часа).* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

***Раздел 5. Дыхательные упражнения (2часа)***

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

***Раздел 6. Упражнения на расслабление (2 часа)***

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

***Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (2 часа).***

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

***Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (2 часа)***

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

***Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления***

***(2 часа).***

*9.1. Физкультурный праздник (1 час).*

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- гибкость (выворотность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45˚;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45˚ в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

*9.2. Праздник здоровья (1 час).*

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

**Методическое обеспечение программы:**

Для организации занятий корригирующей гимнастикой необходимы:

* спортивный зал,
* ковер,
* шведская стенка,
* маты,
* гимнастические скамейки,
* гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи,
* подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
* медицинская аптечка.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий. *Кадровый ресурс* программы будет в норме, если:

- к реализации данной программы подключен педагог, компетентный в вопросах корригирующей гимнастики;

- уровень квалификациипедагогических и иных работниковсоответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности обучающихся.

*Организационный ресурс* предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание вокруг себя такого коллектива, который был бы привлекателен для его воспитанников, с которым бы они себя идентифицировали, и где культивировались бы положительные нормы и ценности.

*Информационно-методический ресурс* реализации программы складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;

- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программвнеурочной деятельности;

- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе, глобальной) сети.

**Предполагаемая результативность программы:**

Воспитательныерезультаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корригирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

***1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):***приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

***2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):***развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

***3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):***приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни  воспитательных  результатов  Виды внеурочной  Деятельности | Приобретение школьником новых социальных знаний | Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям | Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия |
| ***Спортивно-оздоровительная***  ***Деятельность*** | - беседы о ЗОЖ;  - оздоровительные процедуры;  - физкультурные и спортивные занятия;  - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), организуемые педагогом. |  |  |
| - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД. | |  |
| - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей;  - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме. | | |

**Список использованной литературы**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007 г.

2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.

3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.

4.300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998 г.

5.«Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.

6.Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.