

**Аннотация к рабочей программе секции
«Корректирующая гимнастика»
1 класс**

Данная рабочая программа составлена на основе Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1 классов), авторы П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов, М.: Просвещение, 2011, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Данная программа является составной частью учебного плана ГБОУ СОШ № 208; реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни.

Программа соотносится с учебным предметом физическая культура и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы: в выполнении физических упражнений корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество 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, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным 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 корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей 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 счёт использования корректирующих 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, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность

Цели и задачи реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика):

1. Помощь в освоении учащимися основных социальных норм.
2. Передача учащимся необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
4. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп.

Программа ориентирована на учащихся 1-х классов и имеет общий объём 33 часа.

Наполняемость группы детей, занимающихся корректирующей гимнастикой в 1-а классе: 12 человек, в 1-б классе: 12 человек.

Режим занятий - 1 раза в неделю по 45 минут.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам

Место проведения занятий: спортивный зал.

