 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный**

**СТАНДАРТ**

**Организация  
внеурочной деятельности  
Спортивно-оздоровительное направление  
«Корректирующая гимнастика»**

Презентацию подготовил:  
*Милюсин Владимир Сергеевич*  
учитель физкультуры  
МОУ Оболенская СОШ

# Внеурочная деятельность

Под **внеурочной деятельностью** в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального и среднего общего образования.

## Задачи

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся
- улучшить условия для развития ребенка
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

# Внеурочная деятельность

## Направления развития личности

- спортивно-оздоровительное
- духовно-нравственное
- социальное
- общеинтеллектуальное
- общекультурное

## Формы

- экскурсии
- творческие объединения (кружки)
- секции
- круглые столы
- конференции
- диспуты
- КВНы
- школьные научные общества
- олимпиады
- соревнования
- поисковые и научные исследования
- общественно полезные практики

*Образовательные учреждения разрабатывают свою модель организации внеурочной деятельности.*

# Актуальность внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

События, происходящие в нашей стране, поставили новые задачи перед учителями и организаторами досуга детей. Для педагогов особенно важна задача непрерывности учебно-воспитательного процесса.

Особенность этой задачи в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: оздоровительной физической культуры, соревнованиям и играм.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом, оздоровительной гимнастикой, аэробикой, фитболгимнастикой, подвижными играми. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна программы по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Корректирующая гимнастика» заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программ по оздоровительной физкультуре. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической и специальной подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

# Цели и задачи

При разработке программы «Корригирующая гимнастика» учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего и среднего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

**Цель:** повышение уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психо-эмоционального напряжения у детей, создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий оздоровительной физкультурой.

**Задачи:**

познакомить детей с элементами оздоровительной гимнастики;  
научить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;  
развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);  
развивать чувство ритма, музыкальность; развивать критичность и самокритичность;  
развивать интерес учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; привить интерес к регулярным занятиям;  
воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость; воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

# Условия для проведения «Корригирующей гимнастики»

- наличие педагогических кадров;
- наличие рабочей программы;
- наличие помещений и оборудования.



# Примерная структура занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

## Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.

3. Ходьба по массажным коврикам, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

4. Оздоровительная гимнастика, фитболгимнастика, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика



# Структура первой части

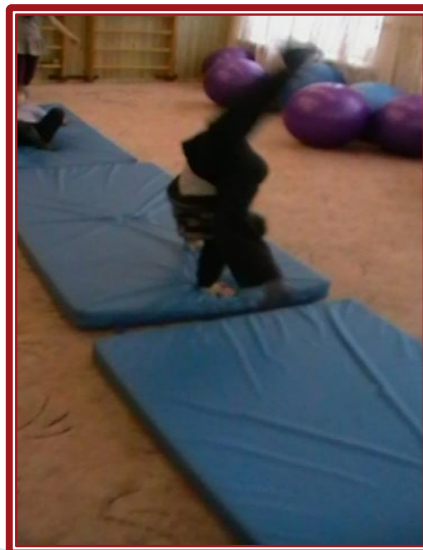
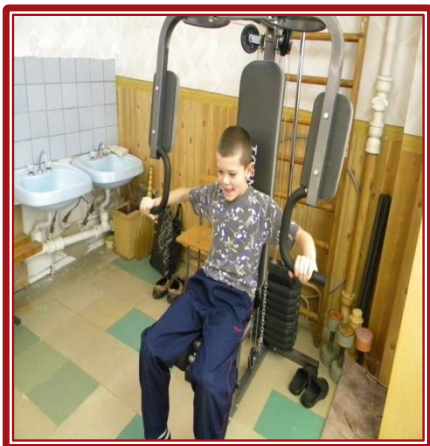


# Примерная структура занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

## Вторая часть

1. Занятия на тренажёрах, гимнастических стенках, кольцах, упражнения с предметами с предметами: скакалками ,мячами ,обручами ,палками , роликами .
2. Элементы акробатики.
3. Игры.
4. Эстафеты.
5. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, спортивно-игрового инвентаря.
6. Подвижные игры малой и средней интенсивности.

# Структура второй части





# Структура третьей части

## Третья часть

1. Медленный бег трусой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.
2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).



# Наши занятия



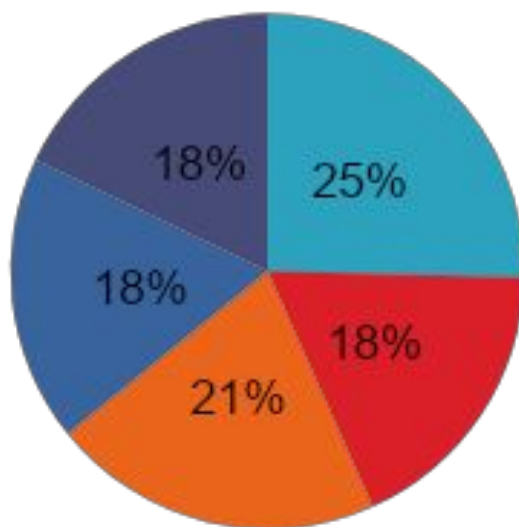
# Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение выполнять гимнастические упражнения самостоятельно.
- Умение управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;  
Умение справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);  
Умение быть самокритичным и критичным; тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

# Результаты анкетирования учащихся

## • Мотивы побуждающие к занятиям «Корректирующей гимнастикой»

- Улучшение состояния здоровья
- Желание выполнять физические упражнения
- Стремление показать свои способности
- удовлетворение потребности в движении
- улучшение физической подготовленности



# Результаты анкетирования учащихся

- **Время проведения на улице в выходные дни учащимися начальной школы**



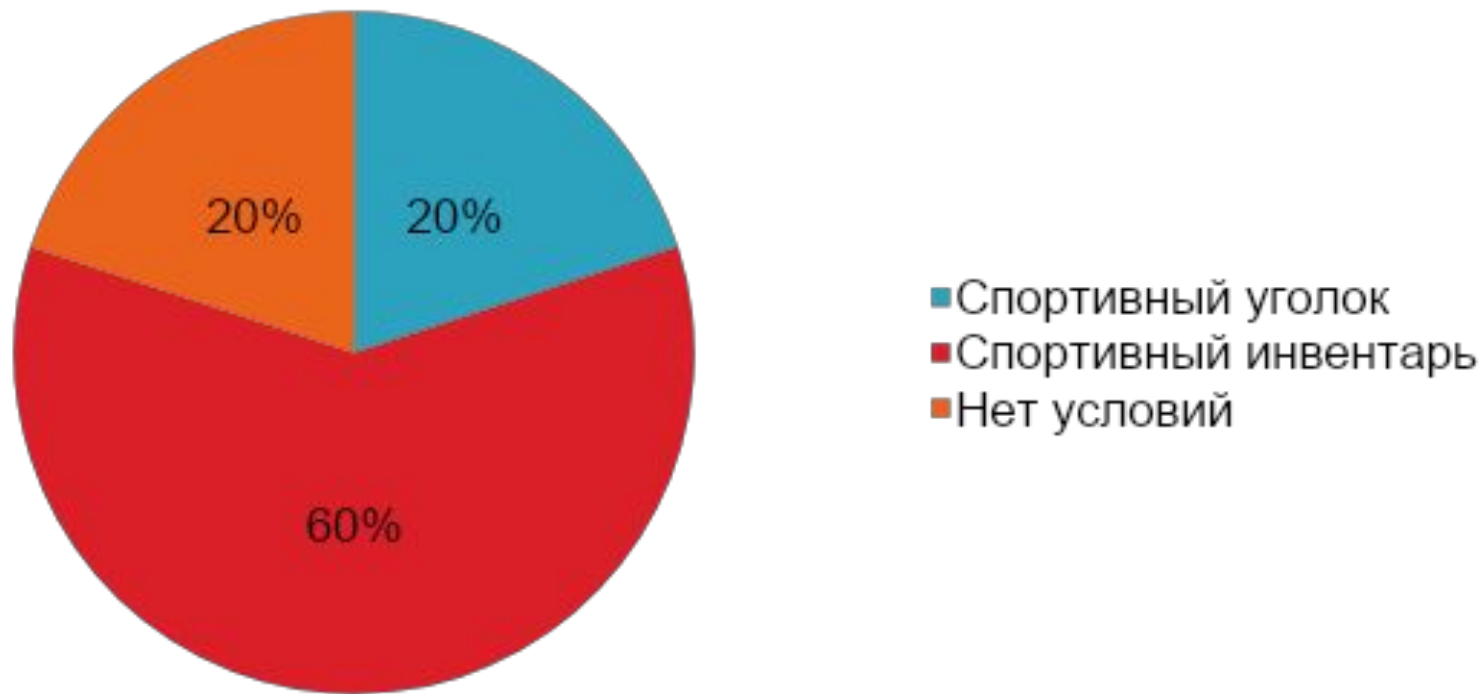
Более 2

20%



# Результаты анкетирования учащихся

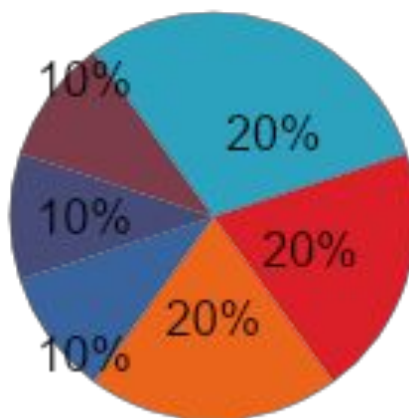
## • Условия по физическому развитию дома



# Результаты анкетирования учащихся

## • Интерес к занятиям в спортивных секциях

- Плавание
- Спортивные единоборства
- футбол
- Волейбол
- Баскетбол
- Гимнастика
- Другие виды 10%



# Настольные книги учителя



## Цель пособия:

- превратить внеурочную деятельность школьников в полноценное пространство воспитания и социализации личности;
- представлять результаты и эффекты этой деятельности;
- овладеть культурными формами и современным содержанием процесса воспитания.



## В сборник вошли

примерные программы, созданные в соответствии с основными направлениями внеурочной деятельности.

### Каждая программа включает

учебно-тематический план, содержание курса, список рекомендуемой литературы.

*Программы помогут плодотворно и творчески организовать занятия с детьми после уроков в школе.*

**Организация  
внеурочной деятельности**

**«Корригирующая гимнастика»**

**МИЛЮСИН ВЛАДИМИР СЕРГЕЕВИЧ**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**