**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С УМЕРЕННОЙ, ТЯЖЕЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЕЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ**

**ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ - 2 КЛАССОВ**

**«ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА»**

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: ребенок ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание обучающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя к его повседневному рабочему состоянию.

Занятия по программе «Весёлая зарядка» проводятся в групповой практической форме. Каждый раздел предполагает теоретический раздел, который распределяется по 5-10 минуты на каждое занятие. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных упражнениях, их правильном выполнении, правила игр. Практическая часть занятий предполагает выполнение комплексов общеразвивающих упражнений утренней гимнастики, в том числе с предметами и под речитативы, комплексов дыхательной гимнастики и организацию подвижных игр.

Разучивание нового комплекса упражнений сопровождается четким объяснением исходного положения, какое движение выполняется на каждый счет, контрольных точек, правильного дыхания. После того, как комплекс разучен, движения могут выполняться под музыку. Комплексы оздоровительной зарядки чередуются.

Методика организации игр включает в себя раскрытие содержания игры, которое составляют: сюжет, правила, двигательные действия. В ходе игры дети должны получить возможность действовать самостоятельно, проявлять инициативу, но поощряя к активным действиям, учитель должен вместе с тем следить за дисциплиной, соблюдением правил игры, за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальны.

Занятия проводятся в спортивном зале или рекреации школы, лучше, если дети будут выполнять упражнения без обуви на гимнастическом коврике, при проведении подвижных игр желательно наличие спортивной обуви или обуви с нескользящей подошвой.

Программа предполагает использование спортивного инвентаря: гимнастические палки, гимнастические мячи, скакалки. Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселая зарядка» соответствует возрастным особенностям обучающихся и способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Цель программы** - укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности через формирование навыка здорового образа жизни – утренней зарядки.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

* обучение правильному выполнению комплексов физических упражнений утренней зарядки;
* обучение правильному выполнению дыхательной гимнастики;
* обучение подвижным играм;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие интереса к физической культуре и спорту;
* развитие коммуникативных навыков;
* воспитание морально – волевых качеств: дисциплинированность, ответственность, силу воли, взаимовыручку;
* воспитание культуры здоровья;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* снижение заболеваемости.

**Сроки реализации:** программа «Весёлая зарядка» входит в программу внеурочной деятельности школы и реализуется в течение 3-х лет обучения - с 1 дополнительного по 2-ый класс, на освоение программы в 1 дополнительных – 1-х классах отводится – 33 часа, во 2-х- классах– 34 часа. Занятия с детьми предполагают – 1 час в неделю по 35-40 минут.

**Содержание**

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселая зарядка» направлено на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, является одной из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа состоит из 8 разделов каждый из которых решает свои задачи на каждом году обучения, в связи с чем на их изучение выделяется разное количество часов. Так, например, на изучение разделов «Оздоровительная утренняя гимнастика» и «Упражнения в движении» большее количество часов отводится в 1 классе, а со 2 класса большее внимание уделяется разделам «Оздоровительная утренняя гимнастика» и «Упражнения с предметами».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Примерное содержание** | **Классы** | **Кол-во часов отведенное на раздел** |
|  | Вводное занятие | Стартовый контроль, диагностика. | Подготовительный – 2 | 1 |
|  | Оздоровительная утренняя зарядка | Общеразвивающие упражнения для разных частей тела, упражнения под музыку. | Подготовительный – 1 й |  |
| 2 | 8 |
|  | Упражнения под речитативы | Разучивание стихотворных речитативов и упражнений под них. | Подготовительный – 2 | 2 |
|  | Упражнения с предметами | Упражнения с гимнастическими палками, мячами, скакалками, гимнастическими обручами | Подготовительный – 1 й | 4 |
| 2 | 7 |
|  | Формирование правильной осанки | Разучивание упражнений | Подготовительный – 2 | 4 |
|  | ОФП | Упражнения для развития силовых, координационных способностей, для развития скоростных способностей, гибкости. | Подготовительный – 1 й | 10 |
| 2 | 9 |
|  | Итоговое занятие | Итоговый контроль, диагностика. | Подготовительный – 2 | 1 |
| 2 | 1 |

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Весёлая зарядка»:**

**Минимальный уровень:**

* потребность в занятиях физической культурой и спортом;
* негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания);
* ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
* стремление заботиться о своем здоровье;
* готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегаюшего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
* готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
* иметь элементарные пространственные понятия;
* уметь выполнять элементарные виды движений;
* уметь выполнять основные строевые команды, под руководством педагога;
* знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
* знать требования техники безопасности в процессе занятия.

## Достаточный уровень:

* уметь выполнять исходные положения;
* уметь выполнять упражнения без предметов;
* уметь выполнять упражнения с предметами;
* уметь управлять дыханием;
* уметь ориентироваться в пространстве, участвовать в двигательной и игровой деятельности;
* знать правила гигиены, безопасного поведения в соответствии со своими знаниями;
* уметь работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии;
* уметь слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* уметь выполнять различные роли, первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

**Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Реализация внеурочной деятельности осуществляется без балльного оценивания результатов освоения курса. Принимая во внимание данный факт, наиболее рациональным способом учета освоения пройденного материала на занятиях будетучастие в выполнении упражнений самостоятельно и/или с помощью взрослого/педагога, воспитателя, а такжеуровень развития физических качеств и технику выполнения физических упражнений (Приложение 1 «Мониторинг результативности курса спортивно-оздоровительной направления «Веселая зарядка»).

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности «Весёлая зарядка» для 1 доп. – 4 классов**

1. **Учебно-методическое обеспечение:**

* В. М. Мозговой. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя.
* Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой.
* Петрова Т.В. Физическая культура для 1-2 классов.

1. **Технические средства**: персональный компьютер (ноутбук); проектор, экран.
2. **Учебно-практическое оборудование:** гимнастические палки, мячи резиновые, мячи набивные, гимнастические обручи, гимнастические скакалки, конусы.
3. Приложение 1 «Мониторинг результативности курса спортивно-оздоровительной направления «Веселая зарядка».