

Аннотация
к рабочей программе внеурочной деятельности
«Гимнастика»
уровня основного общего образования

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастика» (спортивно-оздоровительное направление) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, учителем физической культуры Илларионовой Ю.В. педагогом дополнительного образования. Рассмотрена на заседании педагогического совета и утверждена директором МОУ «Уразовская СОШ №1» Валуйского района Белгородской области (приказ №297-од от 30 августа 2022 г.).

Цель программы:

- **Общая цель** программы по оздоровительной гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.).
- **Основная цель** - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи:

1. Развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;
2. Достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;
3. Восстановление мышечной константы (отношение мышечного массы к весу тела) и создание «мышечного корсета» позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
4. Улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
5. Формирование моральных и волевых качеств и снятие «комплексов неполноценности» за свою физическую несостоятельность у школьников, освобожденных от уроков физического воспитания по состоянию здоровья.
6. Постановку диафрагмального дыхания, предотвращающего повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшающего вентиляцию лёгких и общее кровообращение;
7. Обучение учащихся правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

Возраст обучающихся – 10-12 лет.

Общее количество часов – 34 часов в год.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут).

Срок реализации программы внеурочной деятельности – 1 год.