

## Аннотация

К рабочей программе по внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика»

Для 7 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» составлена на основе:

- 1 Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
- 2 Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. № 568 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
- 3 Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”
- 4 Региональной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура» (базовый уровень) для 5-9 классов образовательных организаций
- 5 Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «ЦЩ№4» по ФГОС 2021 с изменениями ,приказ №84 – ОД от 31.08.2023г
- 6 УМК по «Корректирующей гимнастике» под редакцией Матвеева А.П. 2011г

**Цель** программы- укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по корректирующей гимнастике для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз) предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной задач.

**Задачи** программы:

Оздоровительная: содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Образовательная:

- обучить основам корректирующей гимнастики;
- совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;
- обучить видам дыхательных упражнений;
- увеличить жизненную ёмкость лёгких;
- освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная:

формировать физические и морально-волевые качества личности.

Коррекционная: -укрепить мышечный корсет;

-увеличить силовую выносливость мышц -замедлить процесс прогрессирования заболевания;

- стабилизировать искривления позвоночника;

-исправить недостатки физического развития по средством коррекционных и специальных упражнения.

**Количество часов на изучение дисциплины в соответствии с учебным планом:**

Всего 34 часа,1 час в неделю

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>• Теоретический материал</b>		
1.	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики	1
2.	Образ жизни как фактор здоровья	1
3.	Строение позвоночника, поведение здорового позвоночника	1
4.	Плоскостопие	1
Всего теории		<b>4</b>
<b>• Практический материал</b>		
1.	Общеразвивающие упражнения	7
2.	Специальные (корригирующие) упражнения	11
3.	Упражнения на восстановление	3
4.	Дыхательная гимнастика	3
<i>Физические упражнения прикладного характера</i>		
5.	Самомассаж стоп	3
6.	Лечебные игры и игровые упражнения	3
Всего		<b>34</b>

**Периодичность промежуточной аттестации:** по четвертям зачет/незачет