

**Нормативная база и УМК к внеурочной деятельности «Весёлая зарядка»**

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного, общего и среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
* Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования";
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897»;
* Приказ Минобрнауки России от 07.06.2017 N 506 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089";
* Устав МАОУ Бегишевская СОШ;
* Учебный план МАОУ Бегишевской СОШ.

**Количество часов, отводимое на изучение курса**

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа для учащихся 7 класса.

**Цель и задачи изучения курса.**

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья обучающихся через формирование навыка здорового образа жизни – утренней зарядки.

**Задачи программы:**

**образовательные:**

* учить правильному выполнению комплексов физических упражнений утренней

зарядки;

* учить правильному выполнению дыхательной гимнастики;
* учить подвижным играм;

**развивающие:**

* развивать двигательные умения и навыки;
* развивать интерес к физической культуре и спорту;
* развивать коммуникативные навыки;

**воспитательные:**

* воспитывать морально – волевые качества: дисциплинированность, ответственность,

силу воли, взаимовыручку;

* воспитывать культуру здоровья;

**оздоровительные:**

* повышение физической и умственной работоспособности;
* снижение заболеваемости.

**Основные разделы курса внеурочной деятельности**

* Раздел 1. Вводное занятие
* Раздел 2 . Теоретические сведения (основы знаний)
* Раздел 3. Общая физическая подготовка
* Раздел 4. Оздоровительная гимнастика
* Раздел 5. Аэробика базовые шаги элементами из акробатики для координации
* Раздел 6. Растяжка (упражнения на гибкость)
* Раздел 7 . Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки
* **Итого : 34 часа**

**Форма организации курса внеурочной деятельности**

На каждом занятии (вводная и заключительная части) измеряется пульс для контроля за самочувствием ребенка.

Три раза в год (1, 3, 4 четверти) проводится контрольное тестирование физических качеств (гибкость: наклон вниз из положения стоя на возвышении; сила кистей рук: динамометрия), функциональные пробы для оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем (время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний; ) и оценка плантограммы (исследование стопы).