

Комитет по образованию  
администрации муниципального образования город Новомосковск

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский  
оздоровительно-образовательный центр»**

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ**

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно –  
образовательный центр»

**ПРОТОКОЛ**  
от «30» августа 2024 г. № 3

**УТВЕРЖДЕНО**

ДИРЕКТОРОМ  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно –  
образовательный центр»

**П Р И Л О Ж Е Н И Е № 6 к П Р И К А З У**  
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Корригирующая гимнастика»**

*направленность – физкультурно-спортивная*

*возраст учащихся – 7-10 лет*

*срок реализации – 1 год*

*реализуемый уровень образования - стартовый*

*авторы-разработчики – Шумакова С.И., Юрова О.А.,*

*педагоги дополнительного образования*

НОВОМОСКОВСК  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	стр. 3
1.1.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр. 3
1.2.	Сфера реализации и направленность программы .....	стр. 4
1.3.	Цели и задачи курса .....	стр. 4
1.4.	Отличительные особенности программы .....	стр. 4
1.5.	Возраст детей, участвующих в реализации программы .....	стр. 5
1.6.	Рекомендуемый объем и сроки реализации программы .....	стр. 5
1.7.	Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы.....	стр. 5
1.8.	Рекомендуемые условия образовательной деятельности .....	стр. 5
1.9.	Предполагаемые результаты освоения программы .....	стр. 6
1.10.	Способы определения результативности освоения программы .....	стр. 6
1.11.	Формы контроля и подведения итогов реализации программ .....	стр. 6
<b>II.</b>	<b>Учебно-тематический план .....</b>	стр. 8
<b>III.</b>	<b>Календарно-тематический план .....</b>	стр. 9
<b>IV.</b>	<b>Содержание изучаемого курса .....</b>	стр. 18
4.1.	Стартовый уровень .....	стр. 18
4.2.	Базовый уровень .....	стр. 20
4.3.	«Продвинутый уровень» .....	стр. 23
<b>V.</b>	<b>Методическое обеспечение программы .....</b>	стр. 26
<b>VI.</b>	<b>Техническое оснащение .....</b>	стр. 27
<b>VII.</b>	<b>Список литературы .....</b>	стр. 27
<b>VIII.</b>	<b>Приложения .....</b>	стр. 28

## **I. Пояснительная записка**

### ***1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы***

Сегодня время, когда здоровью детей следует уделять пристальное внимание. Ухудшающаяся экономическая обстановка, нерациональное питание, нездоровая экология, возрастающие нервные и физические нагрузки приводят к частым заболеваниям детей младшего школьного возраста, тормозят их физическое, психическое, духовное развитие.

Данные медицинских и биологических исследований последних лет, свидетельствуют о том, что уровень здоровья детей младшего школьного возраста значительно снизился. Поэтому необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались, в достаточном объеме, физической культурой, закаливанием и правильно питались.

Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия.

К большому сожалению, на сегодняшний день достаточно высок процент школьников, имеющих различные виды нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие. Зачастую, на начальном этапе изменений в костно-мышечной системе многие родители, педагоги и, нередко, медики недооценивают их.

Однако, на фоне этого, как многим кажется, «безобидного дефекта» развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, возникают различные расстройства деятельности и затем заболевания внутренних органов, которые с трудом поддаются лечению и способны отяготить всю дальнейшую жизнь человека. Наличие нарушения осанки, сколиоза у школьников нередко отражается и на их успеваемости.

Такие дети быстрее утомляются, устают от статического напряжения мышц во время уроков, а, следовательно, чаще отвлекаются, что приводит к невнимательности, ухудшению памяти, плохому усвоению материала и как результат – неуспеваемости. Им постоянно делают замечания на уроке, указывая на неусидчивость и нарушение дисциплины. Очень часто нарушение осанки сочетается с нарушением зрения.

Одним из актуальных и эффективных методов профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей является корригирующая гимнастика. Применение этого средства физической культуры воспитывает у ребёнка сознательное отношение к собственному здоровью посредством использования физических упражнений, элементов закаливания, привития гигиенических навыков и регулирования своего режима.

**Новизна** настоящей дополнительной общеразвивающей программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей продуктивно решать задачи психологического развития ребенка дошкольного возраста. Ее особенность состоит в целостном подходе к организации образовательной деятельности обучающихся.

***Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.***

*При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.*

**Актуальность** программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность** реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

### ***1.2. Сфера реализации и направленность программы***

**Сферой реализации** дополнительной общеразвивающей программы «**Корригирующая гимнастика**» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (возможно – базе детских образовательных организаций - партнеров).

Программа имеет **социально-педагогическую** направленность.

### ***1.3. Цели и задачи курса***

**Целью** настоящей программы является профилактика нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета, осуществление коррекции имеющихся нарушений у школьников возраста 7-10 лет.

Реализация цели предусматривает решение ряда **задач** –

*Учебно-познавательные:* сформировать базовые знания о функциональном состоянии организма, здоровом образе жизни, основах гигиенического знания и гигиенической культуры.

*Развивающие:* повысить уровень общей физической подготовленности и укрепить «мышечный корсет, улучшить координацию движений детей.

*Оздоровительные:* способствовать предупреждению, а также коррекции нарушений осанки и плоскостопия, снизить уровень заболеваемости.

*Воспитательные:* воспитать навык правильной осанки, сознательное отношение к занятиям корригирующей гимнастикой и внедрить ее в повседневный режим.

### ***1.4. Отличительные особенности программы***

Роль движений особенно велика в период интенсивного роста и развития организма – в детском возрасте, поэтому отличительной чертой данной программы является то, что она позволяет удовлетворить двигательную потребность детей, и вместе с тем сформировать правильную осанку, укрепить свод стопы, обучить детей необходимым, для дальнейшей жизнедеятельности, знаниям, умениям и навыкам.

Программа включает в себя три блока: диагностический – использование функционального тестирования с целью оценки состояния организма занимающихся; теоретический – дети приобретают необходимые знания по изучаемому курсу; практический – непосредственное формирование умений и навыков в соответствии с целью и задачами программы.

### ***1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы***

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Корригирующая гимнастика» разработана для детей возраста 7-10 лет.

Программа предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню образования.

*Обучение по данному курсу противопоказано детям с неврологическим статусом.*

### ***1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы***

**Объем реализации** программы составляет 72 часа на учебный год (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

**Сроки реализации** программы соответствуют 1 учебному году ее освоения.

### ***1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы***

**Режим занятий.** Для учащихся в учреждении установлен шестидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся, согласно учебного расписания.

Продолжительность занятий для обучающихся составляет 40 минут (для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут /Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»/).

**Формы проведения занятий:** занятие комбинированного типа; практическое занятие; психологический тренинг; сюжетно-ролевая игра; ситуативная игра, проблемное занятие и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

**Этапы реализации программы:** в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

### ***1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности***

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся /реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский;**

- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

### ***1.9. Предполагаемые результаты освоения программы***

По окончании курса дети должны владеть элементарными знаниями о здоровом образе жизни и функциональном состоянии организма, гигиене. Так же планируется повышение общего уровня физической подготовленности, укрепление «мышечного корсета», за счёт регулярного, осознанного выполнения специальных корригирующих упражнений. Формирование навыка правильной осанки и снижение уровня заболеваемости.

### ***1.10. Способы определения результативности освоения программы***

Характеризуют использование педагогических, а также социально-педагогических и психолого-педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

***Педагогическое наблюдение.***

***Педагогический анализ*** результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия детей в мероприятиях, решения задач развивающего, творческого и поискового характера, активности учащихся на занятиях и т.п.

***Мониторинг качества образования***, осуществляемый в соответствии с положением о внутренней системе качества образования в МБУДО «ДООЦ» и позволяющий отслеживать:

- полноту и качество реализации осваиваемой программы;
- обеспечение индивидуального подхода в образовательном процессе;
- уровень учебной и спортивной мотивации учащихся.

### ***1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ***

***Формы текущего контроля знаний учащихся:***

- педагогическое наблюдение;
- опросы;
- тесты по теоретическому материалу;
- функциональное тестирование (проводится три раза в год /сентябрь, январь, май/ и включает в себя оценку силы мышц спины, брюшного пресса, гибкость позвоночника).

***Формы промежуточной аттестации учащихся:***

- тесты по теоретическому материалу;
- функциональное тестирование.

***Формы итоговой аттестации учащихся:***

- тестирование.

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1.	<b>Вводное занятие (техника безопасности на занятиях).</b>	<b>30 мин.</b>	<b>30 мин.</b>	
2.	<b>Основы знаний.</b>	<b>7 ч.</b>	<b>6 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
2.1.	Оказание первой помощи.		1 ч.	
2.2.	Осанка – виды, профилактики.		1 ч.	
2.3.	Плоскостопие. Что это?		55 мин.	
2.4.	Пульс – что это такое? ЧСС в покое – как и где измерять?		30 мин.	1ч.
2.5.	Режим дня школьника.		15 мин.	
2.6.	Рациональное питание.		10 мин.	
2.7.	Закаливание организма.		30 мин.	
2.8.	Самоконтроль на занятиях корректирующей гимнастикой.		40 мин.	
2.9.	Здоровый образ жизни.		1 ч.	
3.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>64 ч. 30 мин.</b>	<b>2 ч.</b>	<b>62 ч. 30 мин.</b>
3.1.	Упражнения в вытяжении.			3 ч.
3.2.	Упражнение на формирование навыков правильной осанки.		30 мин.	3 ч. 44 мин.
3.3.	Упражнение в равновесии.			2 ч. 51 мин.
3.4.	Упражнения на развитие силовой выносливости мышц спины.			5 ч. 47 мин.
3.5.	Упражнение для развития мышц брюшного пресса.		30 мин.	3 ч. 48 мин.
3.6.	Упражнения для боковых мышц ту- ловища.			3 ч. 58 мин.
3.7.	Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер.			3 ч.
3.8.	Упражнения на растягивание мышц спины.			3 ч. 57 мин.
3.9.	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.			3 ч. 30 мин.
3.10.	Упражнения при уменьшенном угле наклона таза.			3 ч. 30 мин.
3.11.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.			5 ч.
3.12.	Упражнения при плоскостопии.		30 мин.	6 ч. 46 мин.
3.13.	Подвижные игры.		30 мин.	9 ч. 20 мин.
4.	<b>Проведение функционального тестирования.</b>			<b>7 ч.</b>
	<b>Всего:</b>	<b>72 ч.</b>	<b>8 ч. 30 мин.</b>	<b>63 ч. 30 мин.</b>













## Январь

№ п/п	Содержание материала	36	37	38	39	40	41		Всего
<b>Теория</b>									
1.	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой.	10							10
2.	Оказание первой помощи.		10						10
3.	Осанка – виды, профилактики.								
4.	Плоскостопие. Что это?			10					10
5.	Пульс – что это такое? ЧСС в покое – как и где измерять?								
6.	Режим для школьника.								
7.	Рациональное питание.								
8.	Закаливание организма.						10		10
9.	Самоконтроль на занятиях корригирующей гимнастикой.								
10.	Здоровый образ жизни.								
<b>Практика</b>									
1.	Упражнения в вытяжении.	5					5		10
2.	Упражнение на формирование навыков правильной осанки.					3	1		4
3.	Упражнение в равновесии.	5					5		10
4.	Упражнение на развитие силовой выносливости мышц спины.			2	2	2			6
5.	Упражнение для развития мышц брюшного пресса.			2	2	2			6
6.	Упражнения для боковых мышц туловища.	1	3	3			3		10
7.	Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер.	2	2	3			3		10
8.	Упражнения на растягивание мышц спины.	3			3		4		10
9.	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.	5	5						10
10.	Упражнения при уменьшенном угле наклона таза.		5	5					10
11.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	3	3	4					10
12.	Упражнения при плоскостопии.		5	6			4		15
13.	Подвижные игры.	6	7	5	3	3	5		29
14.	Проведение функционального тестирования.				30	30			60
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>240</b>

## Февраль

№ п/п	Содержание материала	42	43	44	45	46	47	48		Всего
<b>Теория</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой.									
2.	Оказание первой помощи.									
3.	Осанка – виды, профилактики.									
4.	Плоскостопие. Что это?	5	5	5						15
5.	Пульс – что это такое? ЧСС в покое – как и где измерять?				5	5	5	5		20
6.	Режим для школьника.									
7.	Рациональное питание.									
8.	Закаливание организма.									
9.	Самоконтроль на занятиях корригирующей гимнастикой.									
10.	Здоровый образ жизни.									
<b>Практика</b>										
1.	Упражнения в вытяжении.			4		3	3			10
2.	Упражнение на формирование навыков правильной осанки.	5	5	4	4	4	4	4		30
3.	Упражнение в равновесии.							6		6
4.	Упражнение на развитие силовой выносливости мышц спины.	5	5	5	5	5	5			30
5.	Упражнение для развития мышц брюшного пресса.	5	5	5	5	5	5			30
6.	Упражнения для боковых мышц туловища.	3	2		3					8
7.	Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер.	4	4				2			10
8.	Упражнения на растягивание мышц спины.	3	3	3	3	3	3	4		22
9.	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.					2		3		5
10.	Упражнения при уменьшенном угле наклона таза.	2	3		2					7
11.	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.			5	5	5	5	10		30
12.	Упражнения при плоскостопии.	4	4	4	4	4	3	3		26
13.	Подвижные игры.	4	4	5	4	4	5	5		31
14.	Проведение функционального тестирования.									
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>280</b>









## IV. Содержание изучаемого курса

### 4.1.1. «Стартовый уровень»

#### 1. Вводное занятие (30 мин.)

Знакомство. Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### 2. Основы знаний (7 час.)

##### *Теория (6 ч.)*

*Первоначальные сведения:*

Беседы на следующие темы:

##### **Здоровый образ жизни.**

Понятие о здоровом образе жизни, его основные составляющие, что такое здоровье и как его сохранить.

##### **Режим дня школьника. Рациональное питание.**

Что такое режим дня, зачем его нужно соблюдать, как составить индивидуальный режим дня и правильно питаться

##### **Оказание первой помощи.**

Первая помощь при ушибах, порезах, ударах, обмороке.

##### **Закаливание организма. Плоскостопие. Что это? Осанка – виды, профилактика.**

Чем полезно закаливание для организма, закаливание солнцем, воздухом, водой, осанка и виды ее профилактики. Что такое плоскостопие?

##### **Самоконтроль во время занятий корригирующей гимнастикой, ЧСС в покое – как и где измерять? Пульс – что это такое?**

Как контролировать свое самочувствие на занятиях, признаки утомления. Пульс, где искать и как считать, как вычислять ЧСС.

##### *Практика (1 ч.)*

*Основы выполнения:*

Тесты и викторины по темам бесед.

#### 3. Специальная физическая подготовка (64 час. 30 мин.)

##### *Теория (2 ч.)*

*Первоначальные сведения:*

##### **Осанка – виды, профилактика.**

Что такое осанка, виды нарушений осанки, что делать для формирования правильной осанки. Мышцы организма, помогающие сохранять осанку, значение позвоночника.

##### **Плоскостопие.**

Функции и мышцы стопы, виды плоскостопия, профилактика нарушений плоскостопия.

**Подвижные игры.**

Подвижные игры оздоровительной направленности.

Подвижные игры разной степени подвижности.

**Пресс.**

Мышцы, его формирующие.

**Практика (62 ч. 30мин.)**

*Основы выполнения:*

**Упражнения на формирование навыка правильной осанки.**

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

**Корректирующие упражнения.**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы, комплексы для самостоятельных занятий в домашних условиях:

- упражнения для развития силовой выносливости мышц спины;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для развития мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц нижних конечностей.

**Упражнения в ходьбе и беге; лазание, ползание.****Ходьба:**

- на носках;
- на пятках;
- приставными шагами;
- с высоким подниманием коленей;
- в приседе и полуприседе;
- шагом скрестно;
- на внешней стороне стопы;
- с различным положением рук.

**Упражнения на растягивание мышц спины:**

- для растягивания мышц шеи;
- для мышц спины и передней стенки живота;
- для мышц грудной клетки;
- для мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- для мышц рук и ног.

**Упражнения в вытяжении и самовытяжении.**

Выполнение упражнений, способствующих умеренному увеличению подвижности позвоночника. Используются следующие исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе.

**Упражнения при плоскостопии:**

- в ходьбе;
- сидя;
- стоя;
- лёжа;
- с предметами.

**Упражнения в равновесии:**

- на полу;
- на повышенной опоре (бревно, гимнастическая скамейка);
- с уменьшением площади опоры (стойка на одной ноге, стойка на носках, стоя на гимнастической скамейке);
- с повышением общего центра тяжести тела (поднимание рук, отягощение их снарядом);
- переходы от динамических упражнений к статическим.

**4. Функциональное тестирование (7 час.).****1. Тестирование силы мышц спины.**

*Исходное положение:* Лежа на скамейке до подвздошных костей, руки на пояс, ноги зафиксировать.

*Содержание теста:* Учитывается время правильного удержания.

**2. Тестирование силы мышц живота.**

*Исходное положение:* Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, зафиксированы.

*Содержание теста:* Сесть до прямого угла. Учитывается количество раз за 30 сек.

**3. Тестирование подвижности позвоночника вперед.**

*Исходное положение:* Стоя на скамейке.

*Содержание теста:* Наклон вперед. Учитывается количество см.: до скамейки (–), скамейка (0), ниже скамейки (+).

**4.1.2. «Базовый уровень»****1. Вводное занятие (30 мин.)**

Знакомство. Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**2. Основы знаний (7 час.)****Теория (6 ч.)**

Беседы на следующие темы:

**Здоровый образ жизни.**

Понятие о здоровом образе жизни, его основные составляющие, что такое здоровье и как его сохранить.

**Режим дня школьника. Рациональное питание.**

Что такое режим дня, зачем его нужно соблюдать, как составить индивидуальный режим дня и правильно питаться

**Оказание первой помощи.**

Первая помощь при ушибах, порезах, ударах, обмороке.

**Закаливание организма. Плоскостопие. Что это? Осанка – виды, профилактика.**

Чем полезно закаливание для организма, закаливание солнцем, воздухом, водой, осанка и виды ее профилактики. Что такое плоскостопие?

**Самоконтроль во время занятий корригирующей гимнастикой, ЧСС в покое – как и где измерять? Пульс – что это такое?**

Как контролировать свое самочувствие на занятиях, признаки утомления. Пульс, где искать и как считать, как вычислять ЧСС.

**Практика (1 ч.)**

Тесты и викторины по темам бесед.

**3. Специальная физическая подготовка (64 час. 30 мин.)****Теория (2 ч.)****Осанка – виды, профилактика.**

Что такое осанка, виды нарушений осанки, что делать для формирования правильной осанки. Мышцы организма, помогающие сохранять осанку, значение позвоночника.

**Плоскостопие.**

Функции и мышцы стопы, виды плоскостопия, профилактика нарушений плоскостопия.

**Подвижные игры.**

Подвижные игры оздоровительной направленности.

Подвижные игры разной степени подвижности.

**Пресс.**

Мышцы, его формирующие.

**Практика (62 ч. 30 мин.)****Упражнения на формирование навыка правильной осанки.**

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

**Корригирующие упражнения.**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корригирующие комплексы, комплексы для самостоятельных занятий в домашних условиях:

- упражнения для развития силовой выносливости мышц спины;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для развития мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц нижних конечностей.

## **Упражнения в ходьбе и беге; лазание, ползание.**

### **Ходьба:**

- на носках;
- на пятках;
- приставными шагами;
- с высоким подниманием коленей;
- в приседе и полуприседе;
- шагом скрестно;
- на внешней стороне стопы;
- с различным положением рук.

### **Упражнения на растягивание мышц спины:**

- для растягивания мышц шеи;
- для мышц спины и передней стенки живота;
- для мышц грудной клетки;
- для мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- для мышц рук и ног.

### **Упражнения в вытяжении и самовытяжении.**

Выполнение упражнений, способствующих умеренному увеличению подвижности позвоночника. Используются следующие исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе.

### **Упражнения при плоскостопии:**

- в ходьбе;
- сидя;
- стоя;
- лёжа;
- с предметами.

### **Упражнения в равновесии:**

- на полу;
- на повышенной опоре (бревно, гимнастическая скамейка);
- с уменьшением площади опоры (стойка на одной ноге, стойка на носках, стоя на гимнастической скамейке);
- с повышением общего центра тяжести тела (поднимание рук, отягощение их снарядом);
- переходы от динамических упражнений к статическим.

## **4. Функциональное тестирование (7 час.).**

### **1. Тестирование силы мышц спины.**

*Исходное положение:* Лежа на скамейке до подвздошных костей, руки на пояс, ноги зафиксировать.

*Содержание теста:* Учитывается время правильного удержания.

### **2. Тестирование силы мышц живота.**

*Исходное положение:* Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, зафиксированы.

*Содержание теста:* Сесть до прямого угла. Учитывается количество раз за 30 сек.

### 3. Тестирование подвижности позвоночника вперед.

*Исходное положение:* Стоя на скамейке.

*Содержание теста:* Наклон вперед. Учитывается количество см.: до скамейки (–), скамейка (0), ниже скамейки (+).

#### 4.1.3. «Продвинутый уровень»

##### 1. Вводное занятие (30 мин.)

Знакомство. Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

##### 2. Основы знаний (7 час.)

###### *Теория (6 ч.)*

*Расширенное рассмотрение:*

Беседы на следующие темы:

###### **Здоровый образ жизни.**

Понятие о здоровом образе жизни, его основные составляющие, что такое здоровье и как его сохранить.

###### **Режим дня школьника. Рациональное питание.**

Что такое режим дня, зачем его нужно соблюдать, как составить индивидуальный режим дня и правильно питаться

###### **Оказание первой помощи.**

Первая помощь при ушибах, порезах, ударах, обмороке.

###### **Закаливание организма. Плоскостопие. Что это? Осанка – виды, профилактика.**

Чем полезно закаливание для организма, закаливание солнцем, воздухом, водой, осанка и виды ее профилактики. Что такое плоскостопие?

###### **Самоконтроль во время занятий корригирующей гимнастикой, ЧСС в покое – как и где измерять? Пульс – что это такое?**

Как контролировать свое самочувствие на занятиях, признаки утомления. Пульс, где искать и как считать, как вычислять ЧСС.

###### *Практика (1 ч.)*

*Углубленное освоение:*

Тесты и викторины по темам бесед.

##### 3. Специальная физическая подготовка (64 час. 30 мин.)

###### *Теория (2 ч.)*

*Расширенное рассмотрение:*

###### **Осанка – виды, профилактика.**

Что такое осанка, виды нарушений осанки, что делать для формирования правильной осанки. Мышцы организма, помогающие сохранять осанку, значение позвоночника.

**Плоскостопие.**

Функции и мышцы стопы, виды плоскостопия, профилактика нарушений плоскостопия.

**Подвижные игры.**

Подвижные игры оздоровительной направленности.

Подвижные игры разной степени подвижности.

**Пресс.**

Мышцы, его формирующие.

**Практика (62 ч. 30мин.)**

*Углубленное освоение:*

**Упражнения на формирование навыка правильной осанки.**

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

**Корректирующие упражнения.**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы, комплексы для самостоятельных занятий в домашних условиях:

- упражнения для развития силовой выносливости мышц спины;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для развития мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц нижних конечностей.

**Упражнения в ходьбе и беге; лазание, ползание.****Ходьба:**

- на носках;
- на пятках;
- приставными шагами;
- с высоким подниманием коленей;
- в приседе и полуприседе;
- шагом скрестно;
- на внешней стороне стопы;
- с различным положением рук.

**Упражнения на растягивание мышц спины:**

- для растягивания мышц шеи;
- для мышц спины и передней стенки живота;
- для мышц грудной клетки;
- для мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- для мышц рук и ног.

**Упражнения в вытяжении и самовытяжении.**

Выполнение упражнений, способствующих умеренному увеличению подвижности позвоночника. Используются следующие исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе.



**Упражнения при плоскостопии:**

- в ходьбе;
- сидя;
- стоя;
- лёжа;
- с предметами.

**Упражнения в равновесии:**

- на полу;
- на повышенной опоре (бревно, гимнастическая скамейка);
- с уменьшением площади опоры (стойка на одной ноге, стойка на носках, стоя на гимнастической скамейке);
- с повышением общего центра тяжести тела (поднимание рук, отягощение их снарядом);
- переходы от динамических упражнений к статическим.

**4. Функциональное тестирование (7 час.).****1. Тестирование силы мышц спины.**

*Исходное положение:* Лежа на скамейке до подвздошных костей, руки на пояс, ноги зафиксировать.

*Содержание теста:* Учитывается время правильного удержания.

**2. Тестирование силы мышц живота.**

*Исходное положение:* Лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, зафиксированы.

*Содержание теста:* Сесть до прямого угла. Учитывается количество раз за 30 сек.

**3. Тестирование подвижности позвоночника вперед.**

*Исходное положение:* Стоя на скамейке.

*Содержание теста:* Наклон вперед. Учитывается количество см.: до скамейки (–), скамейка (0), ниже скамейки (+).

**V. Методическое обеспечение программы**

Теоретический материал программы изучается последовательно, небольшими темами и организовывается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Педагогом на каждом занятии активно используется наглядная информация: картинки, плакаты, таблицы и т.п.; применяется картотека подвижных игр.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различного инвентаря и оборудования.

На занятиях разучиваются специальные комплексы для выполнения их в домашних условиях; педагог мотивирует детей на ежедневное выполнение корректирующих упражнений. Для успешной реализации комплексов упражнений в домашних условиях рекомендуется проведение демонстрационных занятий для родителей, раздача специальных памяток.

При проведении занятий в обязательном порядке учитываются особенности организма каждого учащегося, его пониженные функциональные возможности.

### **5.1. Комплексы практических упражнений**

- Комплексы ОРУ с предметами и без предметов.
- Комплексы для формирования навыка правильной осанки.
- Комплексы для профилактики плоскостопия.
- Комплексы дыхательных упражнений.

### **5.2. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)**

- личностно-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;
- здоровьесбережения и др.

### **5.3. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)**

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- технология КТД;
- ситуативные технологии и др.

### **5.4. Интернет-источники**

- <http://nsportal.ru>
- <http://festival.1september.ru>
- <http://gymnastics.sgu.ru>
- <http://bmsi.ru>
- <http://stanzdorovei.ru>
- <http://todnb.ru>

## **VI. Техническое оснащение**

1. Гимнастические коврики.
2. Гимнастические маты.
3. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастические палки.
5. Гантели.
6. Мячи разного диаметра (фитболы, резиновые мячи, набивные).
7. Скакалки, обручи, кегли.
8. Специальные корригирующие устройства (мешочки с крупой, массажные мячики и кочки).
9. Музыкальный центр.
10. Фонотека.

## VII. Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003. – 280 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
3. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2013. – 171 с.
4. Красикова И.С. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: Крона Принт, 2011. – 178 с.
5. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «КронаВек», 2011. – 128 с.
6. Палатник М. Простая йога для детей. – М.: Вадим Левин, 2006. – 120 с.
7. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М., 1991.
8. Петрусинский В.В. Игры для интенсивного обучения. – М.: Прометей, 2001г. – 256 с.
9. Пягай Л.П. Детская лечебная физкультура: учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2003. – 86 с.
10. Руденко А.А. Оздоровительная программа: «Рессорная функция стопы, буферная функция позвоночника». – Новосибирск, 1997. – 116 с.
11. Степанов П.В, Сизяев С.В. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
12. Физкультура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / Под ред.И.Д.Романова /. – М.: Просвещение, 1999. – 108 с.
13. Шаталова Н.И. Оздоровительная программа. – Москва, 1999. – 76 с.
14. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М.;Айрис- пресс, 2007. – 112 с.

## **VIII. Приложения**