

Комитет по образованию  
администрации муниципального образования город Новомосковск

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

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ**

**УТВЕРЖДЕНО**

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

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

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 37 к ПРИКАЗУ**  
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

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

**Разработана на основе дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «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**

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей  
программе:**

**направленность – физкультурно-спортивная  
срок реализации – 1 год  
год реализации – 1-й год  
уровень программы - стартовый  
форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с воз-  
можностью использования дистанционной формы обучения  
педагог, реализующий рабочую программу – С.И. Шумакова,  
О.А. Юрова, педагоги дополнительного образования  
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 7-10 лет**

НОВОМОСКОВСК  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	стр. 3
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной об- щеобразовательной общеразвивающей программе .....	стр. 3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности .....	стр. 3
1.4. Цели и задачи рабочей программы .....	стр. 3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году .....	стр. 4
1.6. Формы занятий и их сочетания .....	стр. 4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную обще- развивающую программу, необходимые для обучения в текущем учеб- ном году и их обоснование .....	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения про- межуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году .....	стр. 4
<b>II. Учебно-тематический план .....</b>	стр. 6
<b>III. Структура занятий .....</b>	стр. 7
<b>IV. Содержание изучаемого курса .....</b>	стр. 7
<b>V. Календарный учебный график .....</b>	стр. 11

### I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Стартовый
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение не только здоровых детей, но и с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 72.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 73.</p> <p>Возраст обучающихся – 7-10 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 12-15 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа реализуется в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программ МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития школьников.</p>

1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Целью настоящей программы</i> является профилактика нарушений осанки и плоскостопия, укрепление мышечного корсета, осуществление коррекции имеющихся нарушений у школьников возраста 7-10 лет.</p> <p><i>Реализация цели предусматривает решение ряда задач –</i></p> <p><i>Учебно-познавательные:</i> сформировать базовые знания о функциональном состоянии организма, здоровом образе жизни, основах гигиенического знания и гигиенической культуры.</p> <p><i>Развивающие:</i> повысить уровень общей физической подготовленности и укрепить «мышечный корсет, улучшить координацию движений детей.</p> <p><i>Оздоровительные:</i> способствовать предупреждению, а также коррекции нарушений осанки и плоскостопия, снизить уровень заболеваемости.</p> <p><i>Воспитательные:</i> воспитать навык правильной осанки, сознательное отношение к занятиям корригирующей гимнастикой и внедрить ее в повседневный режим.</p>
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 40 минут (<i>1 академический час</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 2.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>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.</i></p> <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– педагогическое наблюдение;</li> <li>– опросы;</li> <li>– тесты по теоретическому материалу;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>– функциональное тестирование (проводится три раза в год /сентябрь, январь, май/ и включает в себя оценку силы мышц спины, брюшного пресса, гибкость позвоночника).</li></ul> <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– функциональное тестирование.</li></ul> <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– тестирование.</li></ul>
--	--	---

## 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 корригирующей 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. 5 мин.
3.2.	Упражнение на формирование навыков правильной осанки.		30 мин.	3 ч. 44 мин.
3.3.	Упражнение в равновесии.			2 ч. 56 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. 53 мин.
3.6.	Упражнения для боковых мышц туловища.			3 ч. 58 мин.
3.7.	Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер.			3 ч. 5 мин.
3.8.	Упражнения на растягивание мышц спины.			4 ч. 2 мин.
3.9.	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.			3 ч. 30 мин.
3.10.	Упражнения при уменьшенном угле наклона таза.			3 ч. 35 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. 30 мин.
4.	<b>Проведение функционального тестирования.</b>			<b>7 ч.</b>
	<b>Всего:</b>	<b>73 ч.</b>	<b>8 ч. 30 мин.</b>	<b>64 ч. 30 мин.</b>

### III. Структура занятий

Занятие строится по классической схеме и состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной.

#### ***Подготовительная часть, 5-8 минут.***

Эта часть включает в себя построение, проверку осанки, теоретические сведения из раздела «Основы знаний», упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов) и способствует подготовке организма к выполнению наиболее трудных задач.

#### ***Основная часть, 25-30 минут.***

Направлена на решение основных задач программы, заключается в выполнении комплексов корригирующей гимнастики направленных на формирование навыка правильной осанки и профилактику плоскостопия, а так же игровые упражнения.

#### ***Заключительная часть, 3-5 минут.***

В завершающей части используются упражнения на восстановление всех систем организма, проверка осанки, задание на дом.

### IV. Содержание изучаемого курса

#### ***«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 (+).





## Календарно – тематический план.

№ п\п	Содержание материала	Ноябрь								
		Дата								
		19	22	21	22	23	24	25	26	Всего
<b>Теория</b>										
1	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой.									
2	Оказание первой помощи.									
3	Осанка – виды, профилактики.		5	5	5					15
4	Плоскостопие. Что это?	5				5	5			15
5	Пульс – что это такое? ЧСС в покое – как и где измерять?							5	5	10
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.	5	5							10
2	Упражнение на формирование навыков правильной осанки.		5		10		10		10	35
3	Упражнение в равновесии.			5		5				10
4	Упражнение на развитие силовой выносливости мышц спины.	5				10		20		35
5	Упражнение для развития мышц брюшного пресса.		5		10		10		10	35
6	Упражнения для боковых мышц туловища.		5		5		10			20
7	Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер.			10						10
8	Упражнения на растягивание мышц спины.	10	5							15
9	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.			10						10
10	Упражнения при уменьшенном угле наклона таза.					5			5	10
11	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	5	5			5		5		20
12	Упражнения при плоскостопии.	5		10		10		10		35
13	Подвижные игры.	5	5		10		5		10	35
14	Проведение функционального тестирования.									
	<b>Итого:</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	320
	<b>Форма контроля</b>									

№ п/п	Содержание материала	Декабрь									
		Дата									
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	Всего
<b>Теория</b>											
1	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой.										
2	Оказание первой помощи.										
3	Осанка – виды, профилактики.	4	3	3							10
4	Плоскостопие. Что это?				5	5					10
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.	3	3	3	3	3					15
2	Упражнение на формирование навыков правильной осанки.					5	10	5	6	4	30
3	Упражнение в равновесии.	3	2	1			2	2	2	3	15
4	Упражнение на развитие силовой выносливости мышц спины.	10	10	5	5						30
5	Упражнение для развития мышц брюшного пресса.	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35
6	Упражнения для боковых мышц туловища.	5	5						5	5	20
7	Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер.					4		5	5	6	20
8	Упражнения на растягивание мышц спины.			5	5	5	5	5			25
9	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.	3	4						4	4	15
10	Упражнения при уменьшенном угле наклона таза.					5	5	5			15
11	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	5	5	10	10						30
12	Упражнения при плоскостопии.			5	5	5	5	5	5	5	35
13	Подвижные игры.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35
14	Проведение функционального тестирования.										
	<b>Итого:</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	360
	<b>Форма контроля</b>										

Календарно – тематический план.

№ п\п	Содержание материала	Январь						
		Дата						
		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>	40	40	40	40	40	40	240
	<b>Форма контроля</b>							

Календарно – тематический план.

№	Содержание материала	Февраль
---	----------------------	---------

п\п	Дата								
		42	43	44	45	46	47	48	Всего
<b>Теория</b>									
1	Техника безопасности на занятиях корректирующей 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 корректирующей 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>	40	40	40	40	40	40	40	280
	<b>Форма контроля</b>								

Календарно – тематический план.

№ п\п	Содержание материала	Март								
		Дата								
		49	50	51	52	53	54	55	56	Всего





<b>Теория</b>											
1	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастикой.										
2	Оказание первой помощи.										
3	Осанка – виды, профилактики.										
4	Плоскостопие. Что это?										
5	Пульс – что это такое? ЧСС в покое – как и где измерять?										
6	Режим для школьника.										
7	Рациональное питание.										
8	Закаливание организма.	5	5	5	5						20
9	Самоконтроль на занятиях корригирующей гимнастикой.						5	5	5	5	20
10	Здоровый образ жизни.										
<b>Практика</b>											
1	Упражнения в вытяжении.					5	5	5	5	5	25
2	Упражнение на формирование навыков правильной осанки.	5	5	5	10						25
3	Упражнение в равновесии.					10				10	20
4	Упражнение на развитие силовой выносливости мышц спины.		5	5			5	5	5		25
5	Упражнение для развития мышц брюшного пресса.			5			5	5	5		20
6	Упражнения для боковых мышц туловища.	5	5			5				5	20
7	Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер.	5	5		5			5	5		25
8	Упражнения на растягивание мышц спины.		5	5			5	5	5		25
9	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.	5				10				10	25
10	Упражнения при уменьшенном угле наклона таза.		5	5			5	5	5		25
11	Упражнения для развития мышц плечевого пояса.				10		10				20
12	Упражнения при плоскостопии.			5	5	5		5		5	25
13	Подвижные игры.	15	5	5	5	5			5		40
14	Проведение функционального тестирования.										
	<b>Итого:</b>	40	40	40	40	40	40	40	40	40	360
	<b>Форма контроля</b>										

### Календарно – тематический план.

№ п/п	Содержание материала	Май								
		Дата								
		66	67	68	69	70	71	72	73	Всего

