

МБОУ «СШ №6»

**Программа дополнительного образования по
корректирующей гимнастике**



**Нижневартовск,
2019**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»

Рассмотрено на заседании
управляющего совета
Протокол № 1 от 28.08.2019.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2019.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ № 6»
/А.П.Сущая/
Приказ № 78 от 31.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»
для обучающихся общеобразовательных школ
возраста 8-10 лет

Составитель:

Бакирова Лена Зинфировна,
учитель физической культуры
Высшей квалификационной
категории

Нижневартовск, 2019

1. Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности,

дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, целью реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) является:

формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания у детей младшего школьного возраста.

Исходя из цели, были поставлены задачи:

1. Сформировать у воспитанников здоровьесберегающие ценности.
2. Сформировать у учащихся умение анализировать, классифицировать, сравнивать в процессе занятий корректирующей гимнастикой.
3. Сформировать прогностические умения в воспитанниках.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

В основу дополнительной образовательной программы «Корректирующая гимнастика» положены следующие принципы:

принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

принцип творчества, помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;

принцип коллективной деятельности реализуется при выполнении коллективных подвижных игр. Принцип реализуется также при организации коллективных праздников, конкурсов;

принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;

принцип самореализации предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка. Форма одежды: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); девочки – гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх смнных носок.

Основными формами образовательного процесса являются практико-ориентированные учебные занятия;

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы); -
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

3. Описание учебного предмета , курса в учебном плане.

Программа ориентирована на младших школьников 7-10 лет, по состоянию здоровья отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам, имеющих нарушение осанки и плоскостопие.

Общий объём программы	70 часов
Наполняемость групп	10-15 человек
Режим занятий	2 раза в неделю
Продолжительность занятия	40 минут

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно *на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов*. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять и несколько упражнений из данных разделов подряд. Целесообразно разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни, а на другом – другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),
- участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность деятельности ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение игр,
- анкетирование,
- психолого-диагностические методики.

	1 год обучения	Методы и методики
Предметный компонент	- знание правил техники безопасности и личной гигиены при занятиях корригирующей гимнастикой;	-аукцион знаний; - комплексы общеразвивающих упражнений;

	- знание назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и умение применять их в своей деятельности; - знание основ общей и специальной физической подготовки; - базовые знания о здоровье человека; - знание общих сведений о физических упражнениях.	- «мозговой штурм»; - собеседование; - тестирование; - опросники;
Метапредметный компонент	- владение сведениями о физическом здоровье человека; - исполнение различных видов упражнений; - умение выполнять самомассаж и взаимомассаж; - умение выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление ; - умение представить себя; - умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков.	- наблюдение; - выполнение самомассажа, взаимомассажа; - дыхательные упражнения, упражнения на расслабление; - проведение спортивных праздников; - анализ.
Личностный	- внутренняя позиция воспитанника на уровне положительного отношения к обучению; - ориентации на содержательные моменты учебно-воспитательного процесса и принятие образца «хорошего ученика»; - учебно-познавательный интерес к новому предметному материалу и способам решения новой частной задачи	- анкета «ЗОЖ»; - оздоровительная методика при Сколиозе; - тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко; - методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич.

6. Содержание программы.

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (4 часа).

2.1. *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час).* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. *Влияние питания на здоровье (1 час).* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. *Гигиенические и этические нормы (2 часа).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного

поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (15 часов).

3.1. *Упражнения в ходьбе и беге (3 часа).* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. *Упражнения для плечевого пояса и рук (3 часа).* На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

3.3. *Упражнения для ног (3 часа).* На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.4. *Упражнения для туловища (3 часа).* На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

3.5. *Комплексы общеразвивающих упражнений (3 часа).* На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 часа).

4.1. *Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (7 часов).* Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

4.2. *Укрепление мышечного корсета (7 часов).* Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.3. *Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (6 ч).* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. *Упражнения на равновесие (4 часа).* На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. *Упражнения на гибкость (5 часов).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. *Акробатические упражнения (5 часов).* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4 часа)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (2 часа)

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (2 часа).

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 часа)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания (5 часов)

Можно предложить следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
			4 класс	3 класс
Вводное занятие	1	Правила техники безопасности. Выбор формы для занятий.	1.09	4.09
Теоретические сведения 4 часа	2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	3.09	7.09
	3	Влияние питания на здоровье: режим и рацион питания	8.09	11.09
	4	Гигиенические нормы: процедуры до и после занятий, уход за формой, инвентарём.	10.09	14.09
	5	Этические нормы: поведение на занятиях, взаимоотношения с педагогом, товарищами, взаимопомощь.	15.09	18.09
Общая физическая подготовка 15 часов	6	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте в различных и.п., в движении.	17.09	21.09
	7	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.	22.09	25.09
	8	Упражнения в беге на месте и в передвижении.	24.09	28.09
	9	Упражнения в ходьбе и беге. Сочетание ходьбы с дыханием, бега с дыханием.	29.09	2.10
	10	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, с партнёром.	1.10	5.10
	11	Самостоятельное составление комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение.	6.10	9.10
	12	Упражнения для плечевого пояса и рук стоя на месте в различных И.П., с партнёром.	8.10	12.10
	13	Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами.	13.10	16.10
	14	Самостоятельное составление комплекса упражнений для плечевого пояса и рук в движении.	15.10	19.10
	15	Упражнения для ног на месте в различных И.П., у опоры.	20.10	23.10
	16	Упражнения для ног с предметами, с партнёром.	22.10	26.10
	17	Самостоятельное составление комплекса упражнений для ног в движении.	27.10	30.10

	18	Упражнения для туловища на месте в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), у опоры.	29.10	9.11
	19	Упражнения для туловища с предметами, с партнёром.	10.11	13.11
	20	Самостоятельное составление комплекса упражнений для туловища в движении.	12.11	16.11
Специальная физическая подготовка 34 часа	21	Формирование навыка правильной осанки. Осанка, походка, имидж.	17.11	20.11
	22	Упражнения для формирования правильной осанки из различных И.П..	19.11	23.11
	23	Упражнения для формирования правильной осанки у стены, у зеркала.	24.11	27.11
	24	Упражнения для формирования правильной осанки с закрытыми глазами.	26.11	30.11
	25	Упражнения для формирования правильной осанки с предметами.	1.12	4.12
	26	Упражнения для формирования правильной осанки с предметами.	3.12	7.12
	27	Упражнения для формирования правильной осанки с самоконтролем и взаимоконтролем.	8.12	11.12
	28	Упражнения для формирования правильной осанки и навыка красивой походки.	10.12	14.12
	29	Упражнения на укрепление мышечного корсета из различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку).	15.12	18.12
	30	Упражнения на укрепление мышечного корсета у опоры и в движении.	17.12	21.12
	31	Упражнения на укрепление мышечного корсета с предметами: палкой, резиновым бинтом.	22.12	25.12
	32	Упражнения на укрепление мышечного корсета с обручем.	24.12	28.12
	33	Упражнения на укрепление мышечного корсета со скакалкой.	29.12	15.01
	34	Упражнения на укрепление мышечного корсета с мячом.	14.01	18.01
	35	Упражнения на укрепление мышечного корсета с партнёром.	19.01	22.01
	36	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в движении.	21.01	25.01
	37	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры.	26.01	29.01

	38	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с обручем.	28.01	1.02
	39	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени со скакалкой.	2.02	5.02
	40	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с мячом.	4.02	8.02
	41	Упражнения на равновесие на месте в различных И.П. туловища (вертикальных, наклонных), с партнёром.	9.02	12.02
	42	Упражнения на равновесие на носках на месте, в движении, с поворотами. Взаимосвязь равновесия физического и психического.	11.02 16.02	15.02
	43	Упражнения на равновесие с палкой, обручем.	18.02	19.02
	44	Упражнения на равновесие с мячом, скакалкой.	23.02	22.02
	45	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных И.П. (стоя, сидя, лёжа). Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).	25.02	26.02
	46	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: у опоры.	1.03	29.02
	47	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: в движении.	3.03	4.03
	48	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: с предметами.	8.03	7.03
	49	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: с партнёром.	10.03	11.03
	50	Акробатические упражнения: мост. Психологические факторы освоения акробатики: отношение к чувству страха как к союзнику.	15.03	14.03
	51	Акробатические упражнения: мост, перекаты, кувырки.	17.03	18.03
	52	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.	22.03	21.03
	53	Акробатические упражнения: соединение элементов в комбинацию.	22.03	25.03
	54	Самостоятельное составление акробатической комбинации и её выполнение.	24.03	4.04

Дыхательные упражнения-4 часа	55	Упражнения с задержкой и усилением дыхания стоя, сидя, в передвижении. Упражнения на развитие носового дыхания.	5.04	8.04
	56	Комплекс дыхательных упражнений.	7.04	11.04
	57	Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной, брюшной, полное дыхание).	12.04	15.04
	58	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	14.04	18.04
Упражнения на расслабление -2 часа	59	Упражнения на расслабление в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа), в передвижении.	19.04	22.04
	60	Упражнения на расслабление в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа), в передвижении.	21.04	25.04
Самоконтроль и психорегуляция	61	Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи. Способы психорегуляции: дыхательные, идеомоторные, двигательные, ментальные.	26.04	29.04
	62	Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи. Способы психорегуляции: дыхательные, идеомоторные, двигательные, ментальные.	28.04	2.05
Самомассаж и взаимомассаж	63	Назначение массажа. Гигиенические требования к проведению. Приёмы массажа в различных И.П.(лежа, сидя, стоя).	3.05	6.05
	64	Взаимомассаж. Массаж различных мышечных групп. Активные и пассивные приёмы массажа.	5.05	9.05
	65	Взаимомассаж. Массаж различных мышечных групп. Активные и пассивные приёмы массажа.	10.05	13.05
Контрольные испытания	66	Гибкость позвоночника	12.05	16.05
	67	Силовая выносливость мышц туловища	17.05	20.05
	68	Силовая выносливость мышц ног: прыжок в длину с места	19.05	23.05
	69	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	24.05	27.05
	70	Проба на равновесие	26.05	30.05

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Методическое обеспечение программы:

Для организации занятий корригирующей гимнастикой необходимы:

- спортивный зал,
- ковер,
- шведская стенка,
- маты,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий. *Кадровый ресурс* программы будет в норме, если:

- к реализации данной программы подключен педагог, компетентный в вопросах корригирующей гимнастики;
- уровень квалификации педагогических и иных работников соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности обучающихся.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строились бы на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание вокруг себя такого коллектива, который был бы привлекателен для его воспитанников, с которым бы они себя идентифицировали, и где культивировались бы положительные нормы и ценности.

Информационно-методический ресурс реализации программы складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;
- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности;
- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе, глобальной) сети.

Предполагаемая результативность программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.
