

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-  
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Девлезеркино

Е.А Белов

Приказ № 315-од от 28 .08. 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Корректирующая гимнастика»

Возраст: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования

Матвеева Н.М.

с. Челно-Вершины, 2020

## **Краткая аннотация**

По программе «Корректирующая гимнастика» могут обучаться дети 7-12 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной группам. Содержит комплекс упражнений, направленных на исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопие и др. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Корректирующая гимнастика» состоит из 2 модулей: «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Это позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 7-12 лет. Объём программы - 126 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 20 обучающихся в группе.

**Условия допуска к занятиям:** данная программа рассчитана на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной группам. Группы обучающихся разделены на подгруппы, т.к. физическая нагрузка в каждой группе здоровья различна.

Основная группа - разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе (использование профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности).

Подготовительная - разрешаются занятия при условии более постепенного освоения комплекса, осторожного дозирования физических нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Специальная – разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам.

Занятия проводятся в спортивном зале. На занятиях используется следующий ***спортивный инвентарь и оборудование:***

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

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося 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.

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 медицинской групп. И это еще одна особенность данной программы.

***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).

***Формы подведения итогов реализации программы:***

После обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Корригирующая гимнастика» каждый воспитанник выполняет контрольные испытания и показательные выступления. Итоговое занятие проходит в форме спортивного праздника, на который приглашаются родители, учителя, обучающиеся школы, ФДО «Лидер»

Помимо завершающих мероприятий, проводятся контрольные занятия по разделам:

*Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.*

### Учебный план ДООП «Корригирующая гимнастика»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	63	8	55
2.	Специальная физическая подготовка	63	12	51
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>20</b>	<b>106</b>

### Учебно-тематический план модуля 1

№	Названия разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b><i>Вводное занятие (правила техники безопасности)</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
<b>2</b>	<b><i>Теоретические сведения (основы знаний)</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Тестирование
2.1	Гигиенические и этические нормы	1	1		Анкетирование
<b>3</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>59</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	8	1	7	Демонстрация комплексов упражнений
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	13	1	12	
3.3	Упражнения для ног	8	1	7	
3.4	Упражнения для туловища	13	1	12	
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	15	1	14	
<b>4</b>	<b><i>Контрольные испытания и показательные выступления</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

4.1	Контрольные испытания	1		1	Выполнение нормативов
4.2	Физкультурный праздник	1		1	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>63</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	

### **1 модуль «Общая физическая подготовка». 63 часа**

**Цель:** формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания у детей школьного возраста.

#### **Задачи:**

Воспитательные:

- Способствовать формированию у воспитанников здоровьесберегающих ценностей.

Развивающие:

- Развивать мелкую моторику, развитие физических способностей

Обучающие:

- Учить вести здоровый образ жизни.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

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

- знание правил техники безопасности и личной гигиены при занятиях корригирующей гимнастикой;
- знание назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и умение применять их в своей деятельности;
- знание основ общей подготовки;
- знание общих сведений о физических упражнениях.

Проверка результатов проходит в форме:

- -тестирование.
- -аукцион знаний;
- - комплексы общеразвивающих упражнений;

**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.

- владение сведениями о физическом здоровье человека;
- исполнение различных видов упражнений;

**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:

- внутренняя позиция воспитанника на уровне положительного отношения к обучению;

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

- анкета «ЗОЖ»;
- оздоровительная методика при Сколиозе.

## Содержание модуля 1

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час).**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

## ***Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (1 час).***

*2.1. Гигиенические и этические нормы.* 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). Взаимосвязь гигиенических и этических норм. Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности.

## ***Раздел 3. Общая физическая подготовка (59 часов).***

### *3.1. Упражнения в ходьбе и беге*

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*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

### *3.3. Упражнения для ног*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.4. Упражнения для туловища*

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*

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. Контрольные испытания и показательные выступления**

**(2 часа).**

##### *4.1. Физкультурный праздник*

В рамках мероприятия общешкольного масштаба обучающиеся демонстрируют под музыку комплексы гимнастических упражнений (с предметами и без), отдельные упражнения общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

##### *4.2. Праздник здоровья*

Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

#### **Учебно-тематический план модуля 2**

№	Названия разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b><i>Теоретические сведения (основы знаний)</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Опрос
1.1	Правила техники безопасности на занятии	1	1		Тестирование
1.2	Здоровье человека и	1	1		Анкетирование

	влияние на него физических упражнений				
<b>2</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	
2.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	6	1	5	Демонстрация выполнения комплексов упражнений
2.2	Укрепление мышечного корсета	28	1	27	
2.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	3	1	2	
2.4	Упражнения на равновесие	3	1	2	
2.5	Упражнения на гибкость	3	1	2	
2.6	Акробатические упражнения	3	1	2	
<b>3</b>	<b><i>Дыхательные упражнения</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>4</b>	<b><i>Упражнения на расслабление</i></b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5</b>	<b><i>Самоконтроль и психорегуляция</i></b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>6</b>	<b><i>Самомассаж и взаимомассаж</i></b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>7</b>	<b><i>Контрольные испытания и показательные выступления</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Физкультурный праздник	1		1	Выполнение нормативов
7.2	Праздник здоровья	1		1	Педагогическое наблюдение

	<b>Всего</b>	<b>63</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

**Цель:** Коррекция осанки, оздоровление организма и укрепление мышечного корсета.

**Задачи:**

Воспитательные:

- Сформировать у воспитанников самостоятельность, взаимовыручку, аккуратность.

Развивающие:

- активизировать общие и локальные обменные процессы; формировать мышечный корсет; помочь выработать силовую и мышечную выносливость; улучшить равновесие и координацию, развить мелкую моторику,

Обучающие:

- Учить соблюдать режим дня.

***Предметные результаты*** – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о спорте, здоровом образе жизни:

- знание правил техники безопасности и личной гигиены при занятиях корригирующей гимнастикой;
- знание основ специальной физической подготовки;
- базовые знания о здоровье человека;

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- - «мозговой штурм»;
- - собеседование;
- - тестирование;
- - опросники

**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.

- умение выполнять самомассаж и взаимомассаж;
- умение выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков.

**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:

- 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

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

- 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.

## Содержание модуля 2

**«Специальная физическая подготовка» (63 часа).**

## ***Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний) (2 часа).***

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

## ***Раздел 2. Специальная физическая подготовка (46 часов).***

### *2.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.*

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.

*2.2. Укрепление мышечного корсета.* 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.

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

*2.4. Упражнения на равновесие.* 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.

*2.5. Упражнения на гибкость.* 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).

2.6. *Акробатические упражнения.* Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

### ***Раздел 3. 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 4. Упражнения на расслабление (4 часа)***

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

### ***Раздел 5. Самоконтроль и психорегуляция (4 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 6. Самомассаж и взаимомассаж (4 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 7. Контрольные испытания и показательные выступления***

*(2 часа).*

### *7.1. Физкультурный праздник*

В рамках мероприятия общешкольного масштаба обучающиеся выполняют следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- 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.

### *7.2. Праздник здоровья*

Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

**Информационно-методический ресурс** реализации программы складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;
- комплектности обеспечения 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.

**Информационно-методическое сопровождение программы** обеспечивается следующими информационными источниками

**Для педагогов:**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.- М.: Просвещение , 2007 г.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.
- 3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.
- 5.«Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.
- 6.Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.

**Для обучающихся:**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.- М.: Просвещение , 2011 г.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010 г.
- 3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.

**Для родителей:**

1. Велитченко В.К. Оздоровительные мероприятия у учащихся с нарушением осанки / Велитченко В.К., Лазарева И.А., Султанова О.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2010.
2. Виксне З.А. Общая и спортивная физиология детей и подростков: Метод. пособие.- Рига.- 2009.
3. Демидова Е.В., Зюзик Ю.А. Уровень развития дошкольников детского образовательного комплекса // Проблемы физиологии произвольных движений и функциональных основ физического воспитания. Краснодар, 2008.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС.- 2011.