государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.07.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с. Девлезеркино
_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

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

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Клинова Т.В.

Челно-Вершины, 2026 г.

Оглавление.

1. Пояснительная записка _____ 3- 7стр.
2. Нормативные документы _____ 4-5 стр.
3. Цели и задачи программы _____7- 10 стр.
4. Планируемые результаты _____10-11 стр.
5. Учебный план _____11- 13стр.
6. Модуль 1_____ 13-15 стр.
7. Модуль 2_____ 15- 18 стр.
8. Модуль 3 _____ 18- 20 стр.
9. Воспитание _____ 20- 23 стр.
10. Ресурсное обеспечение программы_____ 23- 24 стр.
11. Список литературы _____25- 26 стр.
12. Приложение 1. Календарный план воспитательной работы_____ 27- 29 стр.

Пояснительная записка

Краткая аннотация

•Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Корригирующая гимнастика» разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей и отражает эффективные подходы к комплексному подходу в решении оздоровления детей в ДОУ. Корригирующая гимнастика (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) как разновидность лечебной гимнастики представляет собой систему спец. физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела, но и для разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

•Программа предусматривает **«базовый» уровень** освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии **с современными нормативными документами:** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

•Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

•Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

•Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»

•Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

•Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

•Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Направленность программы: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корригирующая гимнастика» физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключена в том, что двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения обучающихся. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Двигательная активность – это естественная потребность детей.

В основах корригирующей гимнастики лежит - система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, гармоничное физическое развитие человека.

Корригирующие гимнастические упражнения воспитывают различные двигательные качества, в особенности ловкость и координацию. Корригирующая гимнастика занимает важное место в системе физического воспитания ребенка. У занимающихся детей равномерно развивается мускулатура, появляется красивая осанка, хорошая выправка, улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система. Данная программа в условиях учреждения дополнительного образования детей имеет оздоровительную направленность и включает в себя упражнения и спортивной гимнастики, соответствующие возрастным возможностям и физическому состоянию детей.

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Также данная программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки корригирующей гимнастики, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и

гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Педагогическая целесообразность. Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры. Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи программы.

Обучающие:

- учить сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

- обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);

- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);

- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: программа актуальна для обучающихся 5-7 лет. В группу принимаются мальчики и девочки. Все обучающиеся должны иметь соответствующую гимнастическую форму. Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения, объём - 126 часа (3 модуля).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. и 1.5 ч. Одно занятие длится 30 минут, перерывы между занятиями от 10 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

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.

Форма обучения по дополнительной программе «Корригирующая гимнастика» - очная, реализуется в сетевой форме; изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн- платформы; видеоконференции (Zoom); вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в спортивных мероприятиях.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов;
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений;
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей).

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные	**Метапредметные**	**Предметные**
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни	**Познавательные УУД:** работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды **Коммуникативные УУД:** - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи	Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле на каждом конкретном уровне.

при проведении занятий и в повседневной жизни; культуру поведения болельщика во время просмотра гонок.	- взаимодействует по правилам игры в команде **Регулятивные УУД:** ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.	

Учебный план ДООП «Корригирующая гимнастика»

№ модуля	**Название модуля**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	«Вводная часть»	12	4	8
2.	«Общефизическая подготовка»	54	6	48
3.	«Специальная подготовка»	60	8	52
ИТОГО		**126**	**18**	**108**

Механизм оценки образовательных результатов

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения.

Входной контроль – мониторинг оценки состояния физических возможностей учащихся:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей учащихся,
- оценка внешних данных воспитанников и их перспектива,
- оценка физических способностей – их уровня развития,
- мотивационные особенности, стремление к достижениям.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Критерии и способы определения результативности
(предметные, метапредметные и личностные результаты)

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		

1	Владение предметными знаниями по программе	-опрос, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по дополнительной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий.
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативу и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями.
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов к избранному виду спорта (методика В.И. Тропникова) - наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1. Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)		- наблюдение
2. Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)		- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3. Морально-этическая ориентация		- наблюдение за поведением учащихся

	на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	- наблюдение; - анкетирование; - беседа о ЗОЖ.

Формы проведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- районный фестиваль «В первый класс с ГТО».

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интерес к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Модуль 1 «Вводная часть».

Цель: формирование навыков правильной осанки.

Задачи:

Обучающие:

- учить вести здоровый образ жизни.

Развивающие:

- развивать мелкую моторику, развитие физических способностей.

Воспитательные:

- способствовать формированию у воспитанников здоровьесберегающих ценностей.

Планируемые 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.

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.

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.

Учебно-тематический план модуля I «Вводная часть»

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма	2	2	-	Опрос
2	Гигиена, режим и питание. Коррекционная гимнастическая терминология	10	2	8	Тест, опрос
	Итого	**12**	**4**	**8**	

Содержание программы модуля 1 «Вводная часть»

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.)

Теория:

Ознакомление с особенностями обучения, цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и мера предупреждения травматизма.

2. Гигиена, режим и питание.

Тема 2. Коррекционная гимнастическая терминология (10 ч.)

Теория:

- закаливание;

- форма одежды;

- режим питания и сна.

Практика:

- комплекс гимнастических упражнений.

Модуль 2 «Общая физическая подготовка»

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

Задачи:

Обучающие:

- учить выполнять ОРУ на формирование правильной осанки.

Развивающие:

- развивать мелкую моторику, развитие физических способностей.

Воспитательные:

- способствовать формированию у воспитанников здоровьесберегающих ценностей.

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.

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.

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.

Учебно-тематический план модуля 2 «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма	2	2	-	Опрос
2	Гигиена, режим и питание. Коррекционная гимнастическая терминология	6	1	5	Тест, опрос
3	Общая физическая подготовка	46	3	43	Тест, опрос
	Итого	**54**	**6**	**48**	

Содержание модуля 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.)

Теория

Ознакомление с особенностями обучения. Техника безопасности и мера предупреждения травматизма.

Тема 2. Тема. Гигиена, режим и питание.

Коррекционная гимнастическая терминология (6 ч.)

Теория:

- закаливание;

- форма одежды;

- режим питания и сна.

Практика:

- комплекс гимнастических упражнений.

Тема 3. **Общая физическая подготовка (46 ч.)**

Теория: ознакомление с видами коррекционной гимнастики

Практика.

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Бег: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам, бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20, 25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов с преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Модуль 3 «Специальная физическая подготовка».

Цель: коррекция осанки, оздоровление организма и укрепление мышечного корсета.

Задачи:

Обучающие:

- учить соблюдать режим дня.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- сформировать у воспитанников самостоятельность, взаимовыручку, аккуратность.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

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

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.

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.

Учебно-тематический план модуля 3 «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Теоретические	2	2	-	Опрос

	сведения (основы знаний)				
2	Тема 2. Специальная физическая подготовка	58	6	52	Тест, опрос, сдача нормативов
Итого		**60**	**8**	**52**	

Содержание модуля 3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Теоретические сведения (основы знаний) (2 ч.)

Теория: 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.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (58 ч.)

Теория: выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями.

Практика: ***формирование навыка правильной осанки (8 ч.)*** 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.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (8 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие (8 ч.) 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.

Дыхательные упражнения (8 ч.) 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.

Упражнения на расслабление (10 ч.) Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Подвижные игры (16 ч.) «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов с преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Воспитательный аспект.

Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки детей, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств. **Применение конвергентного подхода**, позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы личностного самосовершенствования с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня физической подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

В реализации программы «Корригирующая гимнастика» с целью повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: МКУ «Комитет по физической культуре и спорту администрации м.р. Челно-Вершинский Самарской области;» МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития». Реализация сетевого взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключаемых между ФДО «Лидер» и организациями-партнерами.

Интеграция.

Содержание занятий и интеграция образовательных областей, позволяет решать не только оздоровительные, но и образовательные и воспитательные задачи. Для повышения интереса детей к занятиям по ФК и эффективности корригирующих упражнений, данные занятия проводятся под музыку, в игровой форме, так как игра у детей является ведущим видом деятельности. В занятиях используется сюжет, атрибуты, массажные дорожки, спортивно-игровой комплекс « Мы играем», что особенно вызывает наибольший интерес у ребёнка во время их выполнения.

Методическое обеспечение

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает разностороннее педагогическое воздействие на личность занимающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами. Основой методического обеспечения программы стал труд Т.М. Лебедихиной «Гимнастика: теория и методика преподавания». В нем описываются методики обучения гимнастики.

1. Метод повторных усилий. Многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8–12 раз не составляет труда, то необходимо увеличить вес отягощения или изменить исходное положение (например, сгибание рук в упоре лежа с опорой ног на возвышение). Результаты исследований показали, что, преодолевая усталость, возникшую после многократного повторения упражнений, занимающиеся достигают нужного эффекта в развитии силы за счет последних повторений.

2. Метод больших усилий. Поднимание около предельного веса (1–3 раза) развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу.

Изометрические упражнения (около предельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу. Данный метод характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Пользоваться этим методом рекомендуется тем, кто систематически занимается физическими упражнениями, обладает неплохой физической подготовкой.

3. Метод динамических усилий способствует развитию скоростно- силовых качеств. Суть его заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой.

4. Метод с применением изометрических усилий предполагает выполнение упражнений в статическом положении, а также используется при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этим методом следует пользоваться при занятиях с подготовленными группами.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого
- ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются

источником новой информации;

- *наглядные методы:* презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей;

- *практические методы:* позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает выполнение правил культуры труда бережного отношения к инструментам, приспособлениям и материалам.

Ресурсное обеспечение программы .

Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, гимнастические маты, ковровое покрытие, хореографический станок);
- гимнастические снаряды (опорный прыжок, мост, гимнастическая перекладина, акробатическая дорожка, батут);
- спортивный инвентарь (скакалки, утяжелители, блины, гимнастические палки, мячи, гимнастическая скамья);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, аудиозаписи).

Кадровое обеспечение.

Педагоги дополнительного образования, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности, лечебной физической культуре.

Список литературы для педагога:

1. Борисенко, С.И. К вопросу об исполнительском мастерстве гимнастов

/ С.И. Борисенко / Научное исследования и разработки в спорте: сб. науч. тр. – Санкт-Петербург., 2020г.

2. Горькова Л.Г. Занятия ФК в ДОУ/ Горькова Л.Г./ основные виды, сценарии занятий. Москва: 5 за знания, 2021г.

3. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. / Кожухова Н.Н./ Занятие по ФК. - Москва: Издательский центр Академия, 2021г.

4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. / В.В. Козлов/ Акробатика. - Москва: Владос, 2019**.** – 629 с

5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/ Моргунова О.Н./ из опыта работы.-Воронеж, 2020-176с.

6. Сапин М.П., Брыскина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. / Сапин М.П., Брыскина З.Г/Физиологические особенности детей и подростков. - Москва: Издательский центр Академия, 2019-456с

7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Возрастная. / Солодков А.С., Сологуб Е.Б./Спортивная физиология человека. - Москва: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2021-520с.

Список литературы для родителей и детей:

1. Смирнова Е.О. Детская психология/Смирнова Е.О./Физическое воспитание Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 20-368с.

Электронные ресурсы:

2. Министерство спорта Российской Федерации. – Текст: электронный: [сайт]. - URL: http://government.ru/department/60/events/(дата обращения 10.05.2023).

3. Всероссийская Федерация спортивной гимнастики. – Текст: электронный: [сайт]. - URL: https://sportgymrus.ru/ (дата обращения 14.05.2023).

4. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – Текст: электронный: [сайт]. - URL:

http://lesgaft.spb.ru/(дата обращения 15.05.2023).

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – Текст: электронный: [сайт]. - URL: http://lib.sportedu.ru//(дата обращения 20.05.2023).

Приложение № 1

Календарный план воспитательной работы

по ДОП «Корригирующая гимнастика»
за 2026-2027 учебный год

№ п\ п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	Утренняя гимнастика. Индивидуальная работа, динамические паузы.	сентябрь	Индивидуальные и групповые занятия	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
2	Закаливающие мероприятия: оздоровительный бег, массаж, точечный массаж, самомассаж, пальчиковая гимнастика, упражнения на дыхание.	октябрь	Индивидуальные и групповые выступления	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
3	День здоровья. Обследование физического и психического развития детей.	ноябрь	Конкурсы и игры	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
4	Неделя	декабрь	Игры и	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО |

	здоровья.		конкурсы, групповые выступления	государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
5	Физкультурный досуг.	январь	Конкурсы и игры	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
6	Физкультурный праздник.	февраль	Соревнования и эстафеты, показательные выступления детей совместно с родителями	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
7	Гимнастика после сна.	март	Групповые занятия	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023

8	Кружковая работа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.	апрель	Индивидуальные и групповые занятия	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
9	Подвижные игры средней и малой подвижности.	май	Конкурсы и соревнования	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023
10	Занятия на спортивной площадке, на снарядах.	июнь	Индивидуальные и групповые занятия	ГБОУ СОШ С.ДЕВЛЕЗЕРКИНО | государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области https://vk.ru/club53985023