

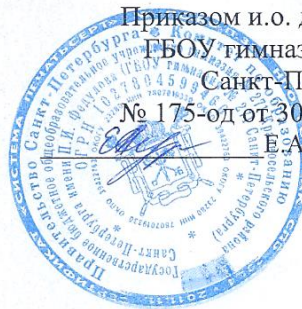
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора  
ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
№ 175-од от 30.08.2023г.  
Е.А.Сурыгина



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Коррекционная гимнастика»**

Возраст учащихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Телина Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также развития координации и чувство товарищества при проведении занятий в начальной школе.

### НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16.
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от. 01 марта 2017 года №617-р).

### Актуальность

Программа предназначена для сохранения и укрепления здоровья школьников в начальной школе и имеет физкультурно-оздоровительное направление. В настоящее время состояние здоровья – один из важнейших факторов.

Современные дети в своем большинстве испытывают двигательную активность, т.е. количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного

развития, а так же нарушение координации движений, ловкости. Поэтому проблема развития двигательной активности так актуальна в наше время.

Содержание программы направлено на развитие у школьника жизненно важных способов передвижения. Наряду с этим большое внимание уделяется способам физкультурной деятельности (утренняя зарядка, физкультминутка, упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Важная роль отводится физическому совершенствованию (гимнастические, акробатические легкоатлетические упражнения, подвижные игры). Особое внимание уделяется вопросам личной гигиены. В процессе усвоения программы у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Объём и сроки реализации программы**

Срок реализации - 1 год

- 1 год обучения - 2 часа в неделю (1 раз по 2 часа). Всего 72 часа.

### **Отличительные особенности**

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 8-11 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься в группе.

### **Цели программы**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма.
- Обучение и формирование правильной осанки, улучшение функциональной способности грудной клетки и стоп.

#### *Развивающие:*

- обеспечить развитие координационных способностей, выносливости, ловкости;
- укрепление мышц верхних и нижних конечностей, плечевого, тазового пояса, туловища, улучшение деятельности внутренних органов.

#### *Воспитательные:*

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание привычного положения тела при стоянии и сидении, выработка правильной осанки;

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу обучения принимаются все желающие заниматься в группе, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. Количество учащихся в группе: не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия

### **Планируемые результаты**

#### **1. Личностные результаты:**

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии в группе;
- привитие интереса к занятиям физкультурой;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

#### **2. Предметные результаты:**

- Усвоят и овладеют навыками правильной осанки;
- Усвоят и овладеют точностью выполнения упражнений для укрепления мышечного корсета и нижних конечностей;
- Повысят свое физическое состояние, разовьют координацию, ловкость.

#### **3. Метапредметные результаты:**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

## Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы теоретических сведений	5	5		Беседа
2.	Общефизическая подготовка	18	2	16	Тестирование
3.	Специальная подготовка	19	5	14	Тестирование
4.	Техническая подготовка	20	5	15	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	8	2	6	Тестирование
6.	Контрольные и итоговые занятия	2	1	1	Опрос, тестирование
<b>Итого</b>		72	20	52	

### УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

**Цель:** создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

**Задачи:**

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно-воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях в зале.	Групповое занятие
	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	Тематическое занятие «Красивая осанка».	Беседа, просмотр видео материалов

	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация занятий</li> <li>• Расписание</li> <li>• Перспективы занятий.</li> </ul>	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа об этических качествах учащегося.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей.	Групповое занятие
Декабрь	«Правильное дыхание»	Групповое занятие
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях в зале.	Групповое занятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоги первого полугодия</li> <li>• Перспективы работы объединения на второе полугодие.</li> </ul>	Встреча с родителями
Февраль	Беседа «Твое здоровье»	Беседа
	Просмотр видеоматериалов.	Групповое занятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Просмотр видеоматериалов	Групповое занятие
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа

	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоги учебного года.</li> <li>• Перспективы работы объединения на будущий учебный год.</li> </ul>	Встреча с родителями

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.09.2023	36	72	2 раза по 1 часу

и.о.Директора

Е.А.Сурыгина

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора  
ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
№ 175-од от 30.08.2023г.

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.  
\_\_\_\_\_ Е.А.Сурыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
объединения «Коррекционная гимнастика»  
*(первый год обучения)*  
Количество часов - 72  
на 2023 – 2024 учебный год  
Педагог дополнительного образования:  
Телина Светлана Николаевна

Санкт-Петербург  
2023



## **Рабочая программа**

*(1-й год обучения)*

### **Задачи**

#### **1. Обучающие:**

- Научатся комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма;
- Научатся составлять комплексы ОРУ для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактике и коррекции осанки, на развитие физических качеств, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- Усвоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, улучшение функциональной способности грудной клетки и стоп.

#### **2. Развивающие:**

- Обеспечить развитие координационных способностей, выносливости, ловкости;
- укрепление мышц верхних и нижних конечностей, плечевого, тазового пояса, туловища, улучшение деятельности внутренних органов.

#### **3. Воспитательные:**

- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание привычного положения тела при стоянии и сидении, выработка правильной осанки;
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу обучения принимаются все желающие заниматься в группе, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. Количество учащихся в группе: не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

#### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечении реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

По истечении реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять правильную осанку;
- Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.

#### **Контроль освоения программы**

- участие в показательных выступлениях, мастер-классах

#### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Скакалки
- Набивные мячи
- Гимнастические палки

#### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

## Календарно-тематическое планирование

(1-й год обучения)

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
	план	факт				
1.	1.09.23	1.09.23	ИОТ ОРУ. Формирование группы. ТБ при выполнении упражнений	1	1	
2.	4.09.23	4.09.23	ИОТ. Основы ЗОЖ. Комплекс ОРУ на осанку	1	1	0,5
3.	8.09.23	8.09.23	ИОТ ОРУ. Комплекс ОРУ на осанку	1	0,5	1
4.	11.09.23	11.09.23	ИОТ ОРУ. Упражнения на осанку	1	0,5	1
5.	15.09.23	15.09.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1	0,5	0,5
6.	18.09.23	18.09.23	ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		0,5
7.	22.09.23	22.09.23	ИОТ ОРУ. Упражнения для предупреждения плоскостопия	1	0,5	0,5
8.	25.09.23	25.09.23	ИОТ ОРУ. Упражнения для предупреждения плоскостопия	1		1
9.	29.09.23	29.09.23	ИОТ ОРУ. Основы самомассажа	1		
10.	2.10.23	2.10.23	ИОТ ОРУ. Коррекция ходьбы, основы самомассажа	1		0,5
11.	6.10.23	6.10.23	ИОТ ОРУ. Коррекция основы техники ходьбы	1	0,5	0,5
12.	9.10.23	9.10.23	ИОТ ОРУ. Коррекция бега и ходьбы	1		0,5
13.	13.10.23	13.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	0,5
14.	16.10.23	16.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		0,5
15.	20.10.23	20.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
16.	23.10.23	23.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	1
17.	27.10.23	27.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	1
18.	30.10.23	30.10.23	ИОТ. ОРУ для предупреждения плоскостопия, ОРУ для позвоночника	1		0,5
19.	3.11.23	3.11.23	ИОТ ОРУ. Основы самомассажа. Подвижные игры.	1		0,5
20.	10.11.23	10.11.23	ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг). Коррекция ходьбы.	1	0,5	0,5
21.	13.11.23	13.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
22.	17.11.23	17.11.23	ИОТ ОРУ. Коррекция бега и ходьбы	1	0,5	1
23.	20.11.23	20.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1		0,5
24.	24.11.23	24.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	1
25.	27.11.23	27.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика	1		0,5

			для позвоночника			
26.	1.12.23	1.12.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
27.	4.12.23	4.12.23	ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз. Корректирующие упражнения для позвоночника.	1	0,5	0,5
28.	8.12.23	8.12.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
29.	11.12.23		ИОТ ОРУ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		0,5
30.	15.12.23		ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз.	1	0,5	1
31.	18.12.23		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика по коррекции координационных способностей и осанки.	1		0,5
32.	22.12.23		ИОТ ОРУ. Позвоночник - основа тела. Теоретические задания. Корректирующие упражнения для коррекции осанки	1	0,5	0,5
33.	25.12.23		ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз	1		1
34.	29.12.23		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика по коррекции координационных способностей.	1	0,5	1
35.	12.01.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
36.	15.01.24		ИОТ. ОРУ на осанку	1		0,5
37.	19.01.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
38.	22.01.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		1
39.	26.01.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1	0,5	1
40.	29.01.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		0,5
41.	2.02.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
42.	5.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	0,5
43.	9.02.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
44.	12.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	0,5
45.	16.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		0,5
46.	19.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
47.	26.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	1
48.	1.03.24		ИОТ. Теоретические сведения о движениях при выполнении упражнений	1		
49.	4.03.24		ИОТ ОРУ. Ритмические танцы	1		0,5
50.	8.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1	0,5	0,5
51.	11.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1		1
52.	15.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины	1		1

			и брюшного пресса			
53.	18.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1	0,5	1
54.	22.03.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		0,5
55.	25.03.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		1
56.	29.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на осанку	1		0,5
57.	1.04.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	0,5
58.	5.04.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
59.	8.04.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	1
60.	12.04.24		ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1		0,5
61.	15.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в нижнем положении	1		0,5
62.	19.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1	0,5	0,5
63.	22.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1		1
64.	26.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1		1
65.	29.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в нижнем положении	1		1
66.	3.05.24		ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1	0,5	0,5
67.	6.05.24		ИОТ ОРУ. Ритмические танцы	1		1
68.	10.05.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в равновесии	1		1
69.	13.05.24		ИОТ ОРУ. Медитативная гимнастика	1	0,5	0,5
70.	17.05.24		ИОТ ОРУ. Медитативная гимнастика	1		1
71.	20.05.24		ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1		0,5
72.	24.05.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в равновесии	1		1
	<b>Итого</b>			<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

## Содержание программы

(1-й год обучения)

### I. Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Правила гигиены и режимы дня. Основные правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр.

*Структура тренировочного занятия:*

1. **Подготовительная часть** включает в себя:
  - общая и специальная разминка;
2. **Основная часть** включает в себя:
  - изучение упражнений для укрепления осанки и стопы;
  - индивидуальные упражнения с предметами, на шведской стенке;
  - упражнения в парах, тройках;
  - игровые упражнения.
3. **Заключительная часть** включает в себя:
  - упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
  - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

### II. Общефизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Различные виды ходьбы.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, упражнения с гимнастическими палками, упражнения в положении лежа на спине и животе. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой.

Теория. Физическая подготовка гибкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с гимнастическими палками.

Теория. Физические качества ловкости.

Броски и ловля малого мяча, жонглирование мячами.

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления осанки.

Практика. Проверка осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития осанки.

Упражнения для развития координации и ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мячей, лазание по гимнастической стенке, скамейке.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

**III. Техническая подготовка**

Упражнения у шведской стенки.

Практика. Правильная стойка у шведской стенки.

Теория. Основы техники стоек.

Упражнения лежа на животе.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения лежа на спине.

Практика. Различные положения рук и ног.

Упражнения с гимнастическими палками.

Практика: на месте, в движении, в парах.

Теория. Техника правильного выполнения движений.

Упражнения в парах.

Практика: в движении, на месте, с изменением направления.

Ходьба на носках, пятках.

Практика: различные движения руками.

Игры с сохранением правильной осанки.

Практика: «Группа, смирно!», «Запрещенное движение», «Мяч капитану».

Упражнения для органов дыхания.

Практика: Различные движения рук, правильное дыхание.

Упражнения в парах.

Практика: С предметами и без предметов.

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Упражнения в равновесии.

Практика: выполнение упражнений на гимнастической скамейке, использование различных элементов, составление комбинаций.

Теория. Техника правильного выполнения элементов.

**IV. Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия.

Практика: правильное выполнение упражнений.

Теория. Основы тактики выполнения упражнений.

Парные действия.

*Практика:* Правильное выполнение упражнений в парах.

*Теория.* Тактическая подготовка при выполнении упражнений в парах.

### **V. Игровая подготовка**

Подвижные игры без предметов, с мячами, скакалками, на внимание, на развитие координации, ловкости.

### **VI. Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, тестов по технической и теоретической подготовке.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Методы выявления результатов:**

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;

### **Виды и формы контроля:**

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – опрос, тестирование.

### **Формы фиксации:**

- **заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

Критерии оценивания:

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

Результаты диагностики обязательно фиксируются и завершаются диагностическим анализом результатов, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса. Учащихся необходимо ознакомить с результатами диагностики, показав каждому, какие умения у него на данный момент сформированы, а над формированием каких умений надо ещё работать.

- **проведение анкетирования учащихся и родителей,**
- **обработка данных наблюдений и опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.

- **мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончании учебного года).

- **анонсы**, результаты участия в мероприятиях на стенде, на сайте <http://gimnaz271.krsl.gov.spb.ru/>

### **Формы подведения итогов:**



*Контрольные испытания и тестирование:*

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия;
- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

**Дидактические материалы:** презентации, видео, планшетные материалы для разбора занятий.

**Параметры результативности освоения программы:**

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений.

## Информационные источники:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
2. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки. – М.: Олимпийская литература, 2003
3. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. – СПб.: Корона-Век, 2013
4. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Корона-Век, 2014
5. Ловейко, И.Д. ЛФК у детей при деформации осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003
7. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. – М.: Речь, 2001
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников: методические рекомендации. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001
9. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. – М.: Сфера, 2003

Утвержден приказом  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

и.о. Директор ГБОУ гимназии №271

\_\_\_\_\_ Е.А. Сурыгина

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Коррекционная гимнастика»**  
(название)  
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Телина Светлана Николаевна  
(фамилия, имя, отчество)  
1 год обучения

№ п/п	Дата		Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
	план	факт				
1.	1.09.23	1.09.23	ИОТ ОРУ. Формирование группы. ТБ при выполнении упражнений	1	1	
2.	4.09.23	4.09.23	ИОТ. Основы ЗОЖ. Комплекс ОРУ на осанку	1	1	0,5
3.	8.09.23	8.09.23	ИОТ ОРУ. Комплекс ОРУ на осанку	1	0,5	1
4.	11.09.23	11.09.23	ИОТ ОРУ. Упражнения на осанку	1	0,5	1
5.	15.09.23	15.09.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1	0,5	0,5
6.	18.09.23	18.09.23	ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		0,5
7.	22.09.23	22.09.23	ИОТ ОРУ. Упражнения для предупреждения плоскостопия	1	0,5	0,5
8.	25.09.23	25.09.23	ИОТ ОРУ. Упражнения для предупреждения плоскостопия	1		1
9.	29.09.23	29.09.23	ИОТ ОРУ. Основы самомассажа	1		
10.	2.10.23	2.10.23	ИОТ ОРУ. Коррекция ходьбы, основы самомассажа	1		0,5
11.	6.10.23	6.10.23	ИОТ ОРУ. Коррекция основы техники ходьбы	1	0,5	0,5
12.	9.10.23	9.10.23	ИОТ ОРУ. Коррекция бега и ходьбы	1		0,5
13.	13.10.23	13.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	0,5
14.	16.10.23	16.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		0,5
15.	20.10.23	20.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
16.	23.10.23	23.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	1
17.	27.10.23	27.10.23	ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	1
18.	30.10.23	30.10.23	ИОТ. ОРУ для предупреждения	1		0,5

			плоскостопия, ОРУ для позвоночника			
19.	3.11.23	3.11.23	ИОТ ОРУ. Основы самомассажа. Подвижные игры	1		0,5
20.	10.11.23	10.11.23	ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг). Коррекция ходьбы.	1	0,5	0,5
21.	13.11.23	13.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
22.	17.11.23	17.11.23	ИОТ ОРУ. Коррекция бега и ходьбы	1	0,5	1
23.	20.11.23	20.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1		0,5
24.	24.11.23	24.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	1
25.	27.11.23	27.11.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика для позвоночника	1		0,5
26.	1.12.23	1.12.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
27.	4.12.23	4.12.23	ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз. Корректирующие упражнения для позвоночника.	1	0,5	0,5
28.	8.12.23	8.12.23	ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
29.	11.12.23		ИОТ ОРУ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		0,5
30.	15.12.23		ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз.	1	0,5	1
31.	18.12.23		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика по коррекции координационных способностей и осанки.	1		0,5
32.	22.12.23		ИОТ ОРУ. Позвоночник - основа тела. Теоретические задания. Корректирующие упражнения для коррекции осанки	1	0,5	0,5
33.	25.12.23		ИОТ ОРУ. Основы корректирующей гимнастики для глаз	1		1
34.	29.12.23		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика по коррекции координационных способностей.	1	0,5	1
35.	12.01.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
36.	15.01.24		ИОТ. ОРУ на осанку	1		0,5
37.	19.01.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
38.	22.01.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		1
39.	26.01.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1	0,5	1
40.	29.01.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		0,5
41.	2.02.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
42.	5.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	0,5
43.	9.02.24		ИОТ. ОРУ без предметов (стрейчинг)	1		1
44.	12.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	0,5
45.	16.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика	1		0,5

			на полу			
46.	19.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
47.	26.02.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1	0,5	1
48.	1.03.24		ИОТ. Теоретические сведения о движениях при выполнении упражнений	1		
49.	4.03.24		ИОТ ОРУ. Ритмические танцы	1		0,5
50.	8.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1	0,5	0,5
51.	11.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1		1
52.	15.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1		1
53.	18.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	1	0,5	1
54.	22.03.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		0,5
55.	25.03.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1		1
56.	29.03.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на осанку	1		0,5
57.	1.04.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	0,5
58.	5.04.24		ИОТ ОРУ. Корректирующая гимнастика на полу	1		1
59.	8.04.24		ИОТ ОРУ. Корректирующие упражнения для позвоночника	1	0,5	1
60.	12.04.24		ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1		0,5
61.	15.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в нижнем положении	1		0,5
62.	19.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1	0,5	0,5
63.	22.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1		1
64.	26.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения на растягивания	1		1
65.	29.04.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в нижнем положении	1		1
66.	3.05.24		ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1	0,5	0,5
67.	6.05.24		ИОТ ОРУ. Ритмические танцы	1		1
68.	10.05.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в равновесии	1		1
69.	13.05.24		ИОТ ОРУ. Медитативная гимнастика	1	0,5	0,5
70.	17.05.24		ИОТ ОРУ. Медитативная гимнастика	1		1
71.	20.05.24		ИОТ ОРУ. Подвижные игры с дидактической направленностью	1		0,5
72.	24.05.24		ИОТ ОРУ. Упражнения в равновесии	1		1
	<b>Итого</b>			<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

**Информация о корректировке рабочей программы**  
2023 – 2024 учебный год

По плану за год:	72 часов
Дано фактически:	72 часов

Программа выполнена.