

Управление образования Администрации города Нижний  
ТагилМуниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 85  
(МАОУ СОШ №85)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ №85  
от 06.07.2023 № 143/ОД  
Директор МАОУ СОШ №85  
Я.С. Поддубная  
Протокол педагогического совета  
от 01.06.2023 №9



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Корректирующая гимнастика**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: базовый

Составитель:  
Бельников П.Г., учитель

г. Нижний Тагил  
2023 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья.

### **Общая характеристика**

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

Осанка – интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

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

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

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

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

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

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

**Адресат программы** – обучающиеся 6,5-11 лет

**Уровень программы:** базовый.

**Объем программы, срок освоения программы:** программа рассчитана на 2 года обучения, 66 учебных недель, 66 часов.

**Форма обучения** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Разновозрастная группа, являющаяся основным составом объединения, состав группы постоянный, количество детей в группе – до 13 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Общее количество часов в год – 33, количество занятий в неделю – 1. Продолжительность учебного часа – 40 мин.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы :** формирование знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

**Задачи:**

- формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
- укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.
- воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов, блоков, тем	Часы			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1	-	

3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями
4.	Специальная физическая подготовка	16	-	16	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
5.	Дыхательные упражнения	2	-	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
6.	Упражнения на расслабление	1	-	1	
7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	-	1	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> частоту сердечных сокращений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	-	1	
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	1	-	1	
	Итого:	33	2	33	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1	-	
3.	Общая физическая подготовка	10	-	10	<b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями

4.	Специальная физическая подготовка	17	-	17	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
5.	Дыхательные упражнения	2	-	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
6.	Упражнения на расслабление	1	-	1	
7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	-	1	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	-	1	
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	2	-	2	
	Итого:	33	2	31	

## Содержание учебного (тематического) плана

### *Раздел 1. Вводное занятие*

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

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

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

*Влияние питания на здоровья.* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

*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, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в

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

### ***Раздел 3. Общая физическая подготовка***

***3.1. Упражнения в ходьбе и беге (2 часа).*** Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

***3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (2 часа).*** На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

***3.3. Упражнения для ног (2 часа).*** На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

***3.4. Упражнения для туловища (2 часов).*** 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 (2 часа).*** На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

### ***Раздел 4. Специальная физическая подготовка***

***4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 часа).*** Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

***4.2. Укрепление мышечного корсета (2 часа).*** Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

***4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 часа).*** Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

***4.4. Упражнения на равновесие (3 часа).*** На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

***4.5. Упражнения на гибкость (3 часа).*** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

***4.6. Акробатические упражнения (2 часа).*** Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

### ***Раздел 5. Дыхательные упражнения***

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

### ***Раздел 6. Упражнения на расслабление)***

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

### ***Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция***

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

### ***Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж***

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

### ***Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления***

#### ***9.1. Физкультурный праздник (1 час).***

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с не занимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

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

#### ***9.2. Праздник здоровья (1 час).***

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). 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.

II вариант (мероприятие для начальной школы). 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).

#### 1.4. Планируемые результаты

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального обучения являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Корригирующая гимнастика» являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Корригирующая гимнастика» являются:

**Прошедшие курс научатся:**

- ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

#### **обучающиеся получают возможность научиться:**

- выявлять связь занятий корригирующей гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности учащиеся научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Прошедшие курс «Корригирующая гимнастика» получат возможность научиться:**

- вести специальный тренировочный дневник с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование учащиеся научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального

развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся данному курсу получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;
- применять на практике навыки и умения полученные при изучении курса «Корригирующая гимнастика»;
- играть в баскетбол, футбол, пионербол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

- гимнастические маты – 13 шт.
- скакалка – 13 шт.
- гимнастический обруч – 13 шт.
- шведская стенка (секционная) – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 6 шт.

**Кадровое обеспечение:** педагог со средним специальным образованием, любой квалификационной категории.

### **2.2 Формы аттестации/контроля**

1. Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без).
2. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).
3. *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.

### **2.3. Методические рекомендации**

**«Организация и содержательное наполнение некоторых занятий корригирующей гимнастикой для младших школьников»**

***Особенности проведения занятий и распределения содержания программы***

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

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП

(специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

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

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

### ***К разделу «Гигиенические и этические нормы»***

Помимо традиционных сведений о правилах чистоты школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов, как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная поступь, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);

- проводить тренинги на закрепление норм;

- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения;

### ***К разделам. «Общая физическая подготовка».***

ОФП ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.).

Важно:

- не допускать монотонности;

- не допускать утомления;

- к упражнениям следует относиться не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

### ***К разделу «Комплексы общеразвивающих упражнений».***

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,

- сложные элементы должны чередоваться с простыми,

- набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями),

- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,

- во всем должно быть чувство меры.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у занимающегося формируется хороший эстетический вкус.

### ***К разделу «Формирование навыка правильной осанки».***

Нарушения осанки и плоскостопие связаны не только с неблагоприятными изменениями в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит не только некрасивым, но и неуспешным. Такого человека будут стараться избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, такие люди выглядят неуверенными, замкнутыми. А привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру «Да!». Ведь не зря сказано: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- подкреплять примерами правильной осанки известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;

- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

### ***К разделу «Упражнения на равновесие».***

Способность поддержания тела в положении равновесия характеризует не только уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией – умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. В этой связи перед педагогом открывается широкое поле для творчества. Можно предлагать выполнение упражнений под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта.

Важно:

- не допускать монотонности;

- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

### ***К разделу «Упражнения на гибкость».***

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием занимающегося, данный подраздел работы дает хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнером (в исходных положениях растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера, и, соответственно, выше результат. Поэтому действия растягивающего (ассистента) должны создавать у растягиваемого состояние доверия. Ведь, при неосторожных действиях имеется опасность причинить боль и даже травму. Тем самым можно вызвать страх (страх упражнений на растягивание, страх перед человеком). Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

### ***К разделу «Акробатические упражнения».***

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними возможно возникновение такого психического состояния, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного состояния – состояния уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы «загоняется внутрь», а во главу угла ставится эффективность технических действий, т.е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребенка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен. В данном случае страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Легкое чувство страха пробуждает ответственность за свое благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и обучаемым. Все это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения не только для развития вестибулярной устойчивости, но и для гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

### ***К разделу. «Дыхательные упражнения».***

В процессе воспитания важно формировать в ребенке отношение к дыханию не просто как к одной из жизненно важных функций, но и как к процессу, значимость которого можно охарактеризовать лишь духовно-мировоззренческими категориями. Дыхание – это таинство. Мы вдыхаем то, что находится вне нашего тела. Доверяя себя природе, мы впускаем в себя нечто извне, и оно становится нашим телом, строит его, дает нам жизненные силы. И, напротив, то, что было нашим телом, в момент выдоха покидает нас, становясь частью природы: облачком выдыхаемого пара, затем туманом на опушке леса, затем белыми облаками, а может быть даже далекими звездами. Чем мы дышим? Воздухом, смесью химических элементов? Мы дышим всей Вселенной, самой Жизнью, всеми непостижимыми тайнами, которые так легко становятся разгаданными в момент полного слияния с Природой! Дыхание – это акт соединения себя с окружающим миром, слияния со

всем мирозданием. Такое отношение, прививаемое педагогом ученику, заставит его задуматься не только о том, открыта ли на ночь форточка, но и том, стоит ли впускать в себя табачный дым, чтобы отдавать его обратно природе и, следуя своей прихоти, губить ее. Благодарный человек никогда так не поступит.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении.
- учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями.
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой (а не просто одна из жизненно важных функций).

#### ***К разделу «Упражнения на расслабление».***

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием занимающихся, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

#### ***К разделу «Самоконтроль и психорегуляция».***

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приемов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса занимающихся к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием занимающихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять психорегулирующие упражнения в сочетании с дыхательными.

#### ***К разделу «Самомассаж и взаимомассаж»***

Требования аналогичны требованиям к пункту 4.5. «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнерами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приемов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью другого человека, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

#### ***К разделам «Физкультурный праздник» и «Праздник здоровья»***

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого – по способностям» и поощрять любые проявления ребенка, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже самых минимальных

достижений; отзывы о тренировках и пожелания к самому себе, что может быть выражено в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), каждый участвующий поощряется благодарностью, грамотой, вывешиванием фото на доске почета. Такой подход призван повышать мотивацию школьников к занятиям, к следованию ЗОЖ, к поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные выступления или семейные соревнования.

#### 2.4. Список литературы и электронных ресурсов:

1. Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста // Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - Новокузнецк, 1998.
2. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиоз и кифозы.- 2-е изд.- М.: Медицина, 1999.
3. Котешева И.К. Оздоровительная методика при сколиозе.- СПб, 2001.
4. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
5. Холодов Ж.К.: Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2005
6. Я.С. Вайнбаум, В.И. Егозина: Программа курса "Спортивная медицина". - М.: МГПУ, 1996
7. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Рубцов А.Т.: Группы здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1984
9. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2008.
10. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: Аркти, 2007.
11. МОРф "Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений" - "Физическая культура" 1-11 классы (Допущено МОРф в качестве образовательных программ по физической культуре для учащихся 1-11 кл. общеобразовательных учреждений).  
Авторы - составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. М.: Дрофа 2004 г.
12. "Осанка и физическое развитие детей" - программы диагностики и коррекции нарушений. Авторы - А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. СПб.: Речь 2001 г.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
14. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
15. Гронская А.С., Фомина И.Е. Возрастная динамика функциональной асимметрии. - Краснодар, 1994
16. Детская спортивная медицина / под. ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. М., Медицина, 1991
17. Игнатова Л.Ф. Состояние здоровья детей как критерий готовности к обучению в школе / Школа здоровья. - 1996, № 4
18. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.:Новая школа, 1994. - 288с.
19. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. - М.: Медицина, 1986. -240 с.
20. Осик В.И. Валеология. Краснодар, Советская Кубань, 1997-с.147
21. Фролов В.Г., Юрио П.П. Физкультурные занятия на воздухе. - М.: просвещение, 1988 - 165с.

22. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. - Киев,1978.-Вып.6.- С.38-41.
23. Аганянц Е.К. , Ваганов Н.В., Синкина З.П., Шкляренко А.П. Тактика лечебной физической культуры при сколиозе 1-2 степени у детей 8-15 лет. Методические рекомендации. –Краснодар 1995.