

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 39»

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Корригирующая гимнастика»
адаптированной основной образовательной программы
начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
1-4 классы
срок реализации: 4 года**

Разработчики: Пятикоп Т.В., Верстаков И.А..
учителя физической культуры

20__ г.
г. Петрозаводск

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Корригирующей гимнастике» разработана в соответствии с Федеральной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена на основе программы внеурочной деятельности автор П.В.Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронови (пособие для учителей общеобразовательных учреждений).

Направленность программы «Корригирующая гимнастика» - спортивно-оздоровительное направление.

Актуальность программы: период обучения в школе – это время интенсивного развития организма, который чутко реагирует на факторы, влияющие на уровень здоровья обучающихся. За последние годы выявилась неблагоприятная статистика показателей здоровья школьников. Современная жизнь увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят (особенно за компьютером), неправильное питание, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статическое напряжение. Эти факторы создают предпосылки для развития у обучающихся отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, возникновения плоскостопия, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь является предпосылками к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т.д.

Цель программы по корригирующей гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).

Основные задачи:

1. Оздоровительные:

— содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

2. Образовательные:

— обучить основам корригирующей гимнастики;
— совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;
— обучить видам дыхательных упражнений;
— увеличить жизненную ёмкость легких;
— освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
— сформировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

3. Воспитательные:

— формировать физические и морально-волевые качества личности.

4. Коррекционные:

— создать мышечный корсет;
— увеличить силовую выносливость мышц;
— замедлить процесс прогрессирования заболевания;
— исправить недостатки физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

5. Валеолого-психологические:

— формировать осознанное отношение к своему здоровью;

- создать благоприятные условия для оздоровления своего организма;
- развивать волевые качества;
- создать благоприятный психоэмоциональный фон для лечения заболевания.

Реализации программы: на реализацию дополнительной образовательной программы «Корригирующая гимнастика» отводится 135 часов. Из них 33 часа в 1 классе, 34 часа во 2 классе, 34 часа в 3 классе, 34 часа в 4 классе.

Формы и методы:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение рекомендаций по самостоятельным формам занятий;
- контрольные занятия;
- круговая тренировка;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий (в том числе тестирование и медицинский контроль);
- соревнования.

Методы и методики

Предметный компонент	аукцион знаний;
	комплексы общеразвивающих упражнений;
	«мозговой штурм»;
	собеседование;
	тестирование;
	опросники
Метапредметный компонент	наблюдение;
	дыхательные упражнения,
	упражнения на расслабление;
	проведение спортивных праздников;
	анализ личностный - анкета «ЗОЖ»;
	оздоровительная методика при сколиозе;
	тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко;
	методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич.

Ожидаемый результат:

Универсальные компетенции обучающихся:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания дополнительной образовательной программы 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.

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

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы 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 учетом требований ее 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, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

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

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

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее: результативность деятельности ребенка, аккуратность, активность, степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

Предметные результаты:

- уровень освоения обучающимися базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни;
- знание правил техники безопасности и личной гигиены при занятиях корригирующей гимнастикой;
- знание назначения специальных инструментов, приспособлений и оборудования и умение применять их в своей деятельности;
- знание основ общей и специальной физической подготовки.

Проверка результатов проходит в форме:

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

Методические аспекты реализации программы.

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы.

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

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж то педагог применяет их исходя из ситуации.

К разделу «Гигиенические и этические нормы».

Важно:

- демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная походка, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);
- моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу «Общая физическая подготовка».

ОФП не только ставит цель – повышение уровня физической подготовленности, но и решает 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;
- относится к упражнениям 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 деятельности) и

продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для обучающихся, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания. При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определенной логике:

- элементы плавно переходят от одного к другому;
- сложные элементы чередуются с простыми;
- набор и сочетание элементов должен быть разнообразным (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями);
- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;

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

К разделу «Формирование навыка правильной осанки».

Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти 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 говорят: «Дорогу осилит идущий».

Важно:

- приводить в пример правильную осанку известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу «Упражнения на равновесие».

Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией, умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем выполнять упражнения 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 ученика, данный раздел 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 и. п. 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. Действия растягивающего (ассистента) должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнером. 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 упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями с упражнениями на расслабление.

К разделу «Акробатические упражнения».

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного 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: 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 для 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 учащимся. Все это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

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

К разделу «Дыхательные упражнения»

Важно:

- контролировать состояние учащихся, не допуская головокружения;
- выполнить 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 учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять укрепление упражнения на расслабление 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 обучающихся к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием обучающихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыхательными.

К разделам 9.1. «Физкультурный праздник» и 9.2. «Праздник здоровья».

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способностям» и поощрять любые проявления ученика, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений, отзывы о тренировках и пожелания самому себе, которые могут быть выражены 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), он поощряется благодарностью, грамотой.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

Содержание программы по коррекционной гимнастике 1 класс

1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности.

2. Теоретические сведения (1 час).

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Гигиенические и этические нормы.

3. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения.

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени; приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

4. Общая физическая подготовка (1 час).

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

5. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения для ног: на месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

6. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения для туловища: на месте; в движении; у опоры с предметами.

7-9. Общая физическая подготовка (3 часа).

Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении, и у опоры в различных исходных положениях.

10-13. Специальная физическая подготовка(4 часа).

Формирование навыка правильной осанки.

Осанка и имидж.

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

14 -16. Специальная физическая подготовка (3 часа).

Укрепление мышечного корсета: упражнения на месте в различных исходных положениях, с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами), с партнером.

17-20. Специальная физическая подготовка (4 часа).

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами).

21. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на равновесие в различных исходных положениях туловища. В движении на носках; с поворотами.

22. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на гибкость: воспитание гибкости позвоночника, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов.

23. Акробатические упражнения (1 час).

Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.

24. Специальная физическая подготовка (1 час).

Дыхательные упражнения: упражнения стоя, сидя, в передвижении.

Упражнения на развитие носового дыхания.

Комплексы дыхательных упражнений.

25. Специальная физическая подготовка(1 час).

Упражнения на расслабление. Активные и пассивные упражнения, упражнения с партнером.

26. Самоконтроль и психорегуляция (1 час).

Самоконтроль по самочувствию, частоте и глубине дыхания, по голосу.

27- 33 Спортивные и подвижные игры.

Содержание программы по корригирующей гимнастике 2 класс

1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности.

2. Теоретические сведения (1 час).

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Влияние питания на здоровье школьника. Питьевой режим школьника.

Гигиенические и этические нормы.

3. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения.

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

4. Общая физическая подготовка (1 час).

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

5. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения для ног: на месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

6. Общая физическая подготовка (1 час).

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

7-9. Общая физическая подготовка (3 часа).

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

10-13. Специальная физическая подготовка (4 часа).

Формирование навыка правильной осанки.

Осанка и имидж.

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

14 -16. Специальная физическая подготовка (3 часа).

Укрепление мышечного корсета: упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку). В движении, с предметами (палками, резиновыми бинтами), с предметами художественной гимнастики (мячами скакалками, обручами), с партнером.

17-20. Специальная физическая подготовка (4 часа).

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

21. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных) на носках, с поворотами. В движении, с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами); с партнером.

22. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на гибкость: воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

23. Акробатические упражнения (1 час).

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.

24. Специальная физическая подготовка (1 час).

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, брюшной).

Комплексы дыхательных упражнений.

Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

25. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на расслабление.

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

Упражнения с партнером.

26. Самоконтроль и психорегуляция (1 час).

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).

27- 31. Контрольные испытания. (5 часов).

32-34. Спортивные и подвижные игры. (3 часа)

Содержание программы по корригирующей гимнастике 3 класс

1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности.

2. Теоретические сведения (1 час).

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма.

Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

Гигиенические и этические нормы.

3. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения.

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени; приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением направления и скорости.

4. Общая физическая подготовка (1 час).

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

5. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения для ног: на месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

6. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку) на месте. У опоры; в движении; с предметами; с партнером.

7-9. Общая физическая подготовка (3 часа).

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

10-13. Специальная физическая подготовка (4 часа).

Формирование навыка правильной осанки.

Осанка и имидж.

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

14 -16. Специальная физическая подготовка (3 часа).

Укрепление мышечного корсета: упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку). В движении с предметами (палками, резиновыми бинтами), с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами), с партнером.

17-20. Специальная физическая подготовка (4 часа).

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

21. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на равновесие в различных исходных положениях туловища на месте, в движении с поворотами, с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами), с партнером.

Взаимосвязь равновесия физического и психического.

22. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на гибкость: воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

23. Акробатические упражнения (1 час).

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.

24. Специальная физическая подготовка (1 час).

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.

25. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на расслабление.

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

Упражнения с партнером.

26. Самоконтроль и психорегуляция (1 час).

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).

27- 34.Подвижные и спортивные игры. (8 часов).

Содержание программы по корригирующей гимнастике 4 класс

1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности.

2. Теоретические сведения (1 час).

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма.

Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

Гигиенические и этические нормы.

3. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения.

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени; приставным и скрестным шагом; спиной вперед; упражнениями на координацию; с подскоками; с изменением темпа.

4. Общая физическая подготовка (1 час).

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

5. Общая физическая подготовка (1 час).

Упражнения для ног: на месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

6. Общая физическая подготовка (1 час).

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

7-9. Общая физическая подготовка (3 часа).

Комплексы общеразвивающих упражнений: на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

10-13. Специальная физическая подготовка(4 часа).

Формирование навыка правильной осанки.

Осанка и имидж.

Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.

Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

14 -16. Специальная физическая подготовка (3 часа).

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

17-20. Специальная физическая подготовка (4 часа).

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

21. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных) на носках с поворотами. В движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

Взаимосвязь равновесия физического и психического.

22. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на гибкость: воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

23. Акробатические упражнения (1 час).

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.

24. Специальная физическая подготовка (1 час).

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.

25. Специальная физическая подготовка (1 час).

Упражнения на расслабление.

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

Упражнения с партнером.

26. Самоконтроль и психорегуляция (1 час).

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).

27- 34. Контрольные испытания и показательные выступления (8 часов).

Спортивные и подвижные игры. Физкультурный праздник.

№ п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Теор. часов	Практ. часов	Итог о часов
1	Вводное занятие	Правила техники безопасности.	0,5	0,5	1ч.
2	Теоретические сведения	Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы	1ч.		1ч.
3	Общая физическая подготовка	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутренней стороне 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.		1	1 ч.
4	Общая физическая подготовка	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.		1 ч.	1ч.
5	Общая физическая подготовка	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.		1ч.	1ч.
6	Общая физическая подготовка	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку). У опоры; в движении; с предметами; с партнером.		1ч.	1ч.
7-9	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Самостоятельное составления комплексов ОРУ.		3ч.	3ч.
10-13	Специальная физическая подготовка	Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.	0,5ч.	3,5ч.	4ч.
14-16	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечного корсета Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами).		3ч.	3ч.
17-20	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении..	0,5ч.	3,5ч.	4ч.
21	Специальная физическая подготовка	Упражнения на равновесие На месте в различных исходных положениях		1ч.	1ч.

	подготовка	туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении.			
22	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов с помощью статических и динамических упражнений на растягивание.		1ч.	1ч.
23	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.		1ч.	1ч.
24	Дыхательные упражнения	Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания, упражнения на развитие носового дыхания;		1ч.	1ч.
25	Упражнения на расслабление	Упражнения в различных исходных положениях стоя, сидя. Активные и пассивные упражнения, упражнения с партнером.		1ч.	1ч.
26	Самоконтроль и психорегуляция	Самоконтроль по частоте и глубине дыхания, чсс.		1ч.	1ч.
27-33	Спортивные и подвижные игры.	Спортивные и подвижные игры с предметами и без предметов (кубики, мячи, скакалки).		7 ч.	7 ч.
Всего часов			2,5 часа	30,5 часа.	33 часа

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Теор. часов	Практ. часов	Итого часов
1	Вводное занятие	Правила техники безопасности.	0,5	0,5	1ч.
2	Теоретические сведения	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье человека.	1ч.		1ч.
3	Общая физическая подготовка	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекутом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе. Упражнения в беге с высоким подниманием бедра; захлестом голени; приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа .		1	1 ч.
4	Общая физическая подготовка	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.		1 ч.	1ч.
5	Общая физическая подготовка	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.		1ч.	1ч.
6	Общая	Упражнения для туловища.		1ч.	1ч.

	физическая подготовка	На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку). У опоры; в движении; с предметами; с партнером.			
7-9	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников. Составление комплексов ОРУ.		3ч.	3ч.
10-13	Специальная физическая подготовка	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж Упражнения в различных исходных положениях; закрытыми глазами; с взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.	0,5ч.	3,5ч.	4ч.
14-16	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях с предметами (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); с партнером.		3ч.	3ч.
17-20	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скалками, мячами, обручами).	0,5ч.	3,5ч.	4ч.
21	Специальная физическая подготовка	Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скалками, мячами, обручами).		1ч.	1ч.
22	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость Воспитание гибкости позвоночника, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, с помощью статических и динамических упражнений на растягивание.		1ч.	1ч.
23	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках, мост, перекувырки, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений.		1ч.	1ч.
24	Дыхательные упражнения	Упражнения на дыхание стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений.		1ч.	1ч.
25	Упражнения на расслабление	Упражнения на расслабление в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.		1ч.	1ч.

26	Самоконтроль и психорегуляция	Самоконтроль по самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения).		1ч.	1ч.
27-34	Контрольные испытания	Контрольные испытания.		8 ч.	8 ч.
Всего часов			2,5 часа	31,5 часа.	34 часа

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Теор. часов	Практ. часов	Итого часов
1	Вводное занятие	Правила техники безопасности.	0,5	0,5	1ч.
2	Теоретические сведения	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы	1ч.		1ч.
3	Общая физическая подготовка	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.		1	1 ч.
4	Общая физическая подготовка	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.		1 ч.	1ч.
5	Общая физическая подготовка	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.		1ч.	1ч.
6	Общая физическая подготовка	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку). У опоры; в движении; с предметами; с партнером.		1ч.	1ч.
7-9	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ под музыкальное сопровождение.		3ч.	3ч.
10-13	Специальная физическая	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	0,5ч.	3,5ч.	4ч.

	подготовка	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.			
14-16	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечного корсета Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.		3ч.	3ч.
17-20	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).	0,5ч.	3,5ч.	4ч.
21	Специальная физическая подготовка	Упражнения на равновесие На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.		1ч.	1ч.
22	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);		1ч.	1ч.
23	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках, мост, перекувырки, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.		1ч.	1ч.
24	Дыхательные упражнения	Упражнения на дыхание 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.		1ч.	1ч.
25	Упражнения на расслабление	Упражнения на расслабления в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером		1ч.	1ч.
26	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		1ч.	1ч.

		напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные)			
27-34	Контрольные испытания и показательные выступления	Физкультурный праздник Праздник здоровья		8ч.	8ч.
Всего часов			2,5 часа	31,5 часа.	34 часа

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Тема занятия, вид занятия	Содержание занятия	Теор. часов	Практ. часов	Итог о часов
1	Вводное занятие	Правила техники безопасности.	0,5	0,5	1ч.
2	Теоретические сведения	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.	1ч.		1ч.
3	Общая физическая подготовка	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени; приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением направления и скорости.		1	1 ч.
4	Общая физическая подготовка	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.		1 ч.	1ч.
5	Общая физическая подготовка	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.		1ч.	1ч.
6	Общая физическая подготовка	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку). У опоры; в движении; с предметами; с партнером.		1ч.	1ч.
7-9	Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих		3ч.	3ч.

		способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).			
10-13	Специальная физическая подготовка	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.	0,5ч.	3,5ч.	4ч.
14-16	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечного корсета Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скалками, мячами, обручами); с партнером.		3ч.	3ч.
17-20	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скалками, мячами, обручами).	0,5ч.	3,5ч.	4ч.
21	Специальная физическая подготовка	Упражнения на равновесие На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.		1ч.	1ч.
22	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);		1ч.	1ч.
23	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках, мост, перекувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.		1ч.	1ч.
24	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		1ч.	1ч.

		отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.			
25	Упражнения на расслабление	Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером		1ч.	1ч.
26	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).		1ч.	1ч.
27-34	Развитие двигательных качеств посредством игр. Показательные выступления.	Спортивные и подвижные игры с предметами (мячом, скакалкой, обручем, резиной). Физкультурный праздник.		8 ч.	8 ч.
Всего часов			2,5 часа	31,5 часа.	34 часа

Учебно – методическое обеспечение.

Литература:

1. Л.А.Вохмянина Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост.. - М.: Дрофа, 2001.
2. Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс/ - М.: НИЦ ЭНАС, 2006.
3. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
4. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.

Материально-техническое обеспечение:

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