

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,

ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4

т/ф (812) 778-21-31

ИНН 7816167751 КПП 781601001

ПРИНЯТА

Решение Педагогического совета

Протокол от «31» августа 2026г №1_

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор ГБОУ СОШ №553

_____А.А. Судаков

С учетом мнения совета родителей

Протокол от «31» августа 2026г. №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Корригирующая гимнастика на тренажерно-информационной системе ТИСА»

Возраст обучающихся: 6,6 - 10 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик – **Гриневич Вячеслав Иванович,**

педагог дополнительного образования

О=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 553 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=05354308442, ИНН=781616927789, E=school553@edu-fm.spb.ru, G=Анатолий

Санкт-Петербург, 2026г

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами образовательной организации.

Направленность программы **Физкультурно-спортивная**

Адресат программы: учащиеся в возрасте 6,6 -10 лет без предъявления требований к уровню образования. Программа не предполагает наличие специальных способностей в данной предметной области.

Актуальность. В настоящее время в период устойчивой тенденции ухудшения здоровья, лидерства заболеваний костно-мышечной системы, массового использования информационно-компьютерных технологий и влияния неблагоприятных факторов социально-биологического характера, вопрос здоровья детей и их гармоничного развития стоит наиболее остро. Напряженный ритм трудовой деятельности, слишком длительное нахождение в неудобной позе затрудняют полноценную работу сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, способствуют деградации опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, провоцируя остеохондроз, ишемию и ухудшение мозгового кровообращения. Известно отрицательное влияние длительных статических поз, а также психоэмоциональных и физических перегрузок, вызывающих нарушение пространственно-временной ориентации и точности двигательных актов в процессе учебы и работы. Увеличивается травматизм, провоцируются различные заболевания, что приводит к снижению трудоспособности и к резкому ухудшению усвоения учебного материала. Известно, что состояние здоровья человека во многом зависит от гармоничного развития в детском возрасте. Однако в современных детских садах и школах, сидя за партой или занимаясь за компьютером в неудобной позе, повсеместно происходит нарушение осанки, депривация анализаторов, неправильное развитие внутренних органов и систем организма. Следовательно, встает вопрос о современных методах воздействия и профилактики нарушений со стороны опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата в структуре занятий по физическому воспитанию и ЛФК, а также внедрение новых здоровьесберегающих технологий в подразделения общеобразовательного типа и центров дополнительного сопровождения детей.

Тренажерно-информационная система «ТИСА» - одно из эффективных, современных средств комплексного физического развития старших дошкольников и младших школьников, профилактики травматизма и различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. В основе тренажерной системы лежат мягкие природные колебания различной

частоты, на фоне которых выполняются корректирующее, развивающие упражнения и 3 фрагменты мотивированных игр в течение дня, что обеспечивает положительные биологические и биохимические изменения в организме человека. Комплексное воздействие устройств, с модуляцией мягких природных и биологических колебаний, на различные функциональные системы человека в течение дня позволяет эффективно проводить профилактику и лечение опорно-двигательного аппарата учащихся, создавая предпосылки для нормализации нарушенного ритма физиологических и биохимических процессов.

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность программы состоит в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении (элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация). Двигательные упражнения, выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСА», поддерживают на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Данная программа включает в себя обязательный минимум использования модулей, координаторов, катоактинов и устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП).

Уровень освоения ДОП- общекультурный

Объём и срок освоения ДОП- программа рассчитана на 1 год

Год обучения	**Количество часов в неделю**	**Общее количество часов в году**
1 год	4	144

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья младших школьников, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

Задачи:

1.Обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;

- сформировать навык правильной осанки;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах.

2. Развивающие:

- способствовать формированию и укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности

3. Воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и потребности заботиться о нем;
-воспитывать чувство ответственности за себя, дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки.

Планируемые результаты:

Личностные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

Предметные:

- знание основных направлений развития атлетической гимнастикой в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- знать понятие «правильная осанка»;
- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- уметь самостоятельно выполнять коррегирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног;
- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП. Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма обучения- очная

Особенности реализации ДОП:

Некоторые темы программы могут быть реализованы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора: В физкультурно-спортивные группы принимаются дети с 6,6 до 10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей в течение 1 года.

Условия формирования групп: Группа формируется как разновозрастная, так и одновозростная.

Количество обучающихся в группе: 15 человек

Форма организации занятий: индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий: разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговый контроль учащихся.

Методы:

- словесные – объяснения, рассказ, беседа, указания, инструкции, команды
- наглядные - показ, демонстрация, использование наглядных пособий и материалов
- практические – строго регламентированные упражнения (разучивание упражнения по частям и в целом)

Средства:

- физические упражнения
- природные факторы
- гигиенические факторы

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивная форма для занятий гимнастикой;
- мячи набивные;
- гимнастическая стенка (шведская);
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- свисток;
- тренажеры системы «ТИСА»

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, владеющий навыками гимнастики.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний и умений, техника безопасности	2	2	-	Беседа
2.	Упражнения для формирования, закрепления и	8	2	6	Практика

	совершенствования навыков правильной осанки				
3.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины; 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области	16	4	12	Практика
4.	Корригирующие упражнения	4	2	2	Практика
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	18	4	14	Практика
6.	Развитие эластичности мышц туловища	14	2	12	Практика
7.	Упражнения для развития функций равновесия	10	2	8	Практика
8.	Развитие координаций движений	8	2	6	Практика
9.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	16	4	12	Практика
10.	Профилактика плоскостопия	10	2	8	Практика
11.	Развитие мелкой моторики	10	2	8	Практика
12.	Развитие крупной моторики	14	2	12	Практика
13.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	10	2	8	Практика
14.	Итоговое занятие. Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Итоговое контрольное занятие
	ИТОГО:	144	32	112	

УТВЕРЖДЕН

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор_____А.А. Судаков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Физкультурно-оздоровительная гимнастика

на 2026 - 2027 учебный год

Дата начала обучения по программе	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Всего учебных дней**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
10.09.2026	25.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

1 учебный час равен 45 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Коррегирующая гимнастика на тренажерно-информационной системе ТИСА»

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья младших школьников, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

Задачи:

1.Обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания;
- обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
- сформировать навык правильной осанки;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах.

2. Развивающие:

- способствовать формированию и укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности

3. Воспитательные:

- сформировать желание в выборе здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и потребности заботиться о нем;
- воспитывать чувство ответственности за себя, дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки.

Планируемые результаты:

Личностные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

Предметные:

- знание основных направлений развития атлетической гимнастикой в области физической культуры, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- знать понятие «правильная осанка»;

- знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;

- знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);

- уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;

- уметь самостоятельно выполнять коррегирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног;

- уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.

Содержание программы:

Тема	**Теория**	**Практика**
1.Вводное занятие. Основы знаний и умений. Техника безопасности	Знакомство с оборудованием. Техника безопасности при использовании оборудования.	-
2.Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	Теоретические сведения об упражнениях для формирования осанки	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения с использованием оборудования ТИСА
3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины; 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области.	Теоретические сведения об упражнениях для коррекции и укрепления мышечного корсета	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета Упражнения с использованием оборудования ТИСА
4. Корригирующие упражнения	Теоретические сведения об упражнениях	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения ОРУ без предметов Упражнения с использованием оборудования ТИСА

5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	Теоретические сведения об упражнениях на развитие гибкости позвоночника	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения на развитие гибкости позвоночника Упражнения с использованием оборудования ТИСА
6. Развитие эластичности мышц туловища	Теоретические сведения об упражнениях на развитие мышц позвоночника	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения с гимнастической палкой для эластичности мышц туловища Упражнения с использованием оборудования ТИСА
7. Упражнения для развития функций равновесия	Теоретические сведения об упражнениях для развития функций равновесия	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения на равновесие Упражнения с использованием оборудования ТИСА
8. Развитие координаций движений	Теоретические сведения об упражнениях для развития координации движения	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения на развитие координаций движений Упражнения с использованием оборудования ТИСА
9. Упражнения для развития ориентировки в пространстве	Теоретические сведения об упражнениях для	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения

	развития ориентировки в пространстве	Упражнения для развития ориентировки в пространстве Упражнения с использованием оборудования ТИСА
10. Профилактика плоскостопия	Теоретические сведения об упражнениях для профилактики плоскостопия	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения с использованием массажных мячиков для профилактики плоскостопия Упражнения с использованием оборудования ТИСА
11. Развитие мелкой моторики	Теоретические сведения об упражнениях для развития мелкой моторики	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения для мелкой моторики Упражнения с использованием оборудования ТИСА
12. Развитие крупной моторики	Теоретические сведения об упражнениях для развития крупной моторики	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения Упражнения для крупной моторики Упражнения с использованием оборудования ТИСА
13. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Теоретические сведения об упражнениях для	Корригирующая гимнастика с использованием музыкального сопровождения

	расслабления мышц нервной системы	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы Упражнения с использованием оборудования ТИСА
14. Контрольные и итоговые занятия	-	Контрольные задания, диагностика

Календарно-тематический план

Месяц	дата	Раздел программы Тема. Содержание	Количество часов	Количество часов в месяц
сентябрь	10.09.	Вводное занятие. Основы знаний и умений, техника безопасности.	2	**12**
	15.09.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	2	
	17.09.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	2	
	22.09.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	2	
	24.09.	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	2	
	29.09.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области.	2	
Октябрь	01.10.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области.	2	**18**
	06.10.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц	2	

		туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области..		
	08.10.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области.	2	
	13.10.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области.	2	
	15.10.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области..	2	
	20.10.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области.	2	
	22.10.	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: 1. укрепление мышц спины: 2. укрепление боковых мышц туловища; 3. укрепление мышц брюшного пресса; 4. укрепление мышц поясничной области.	2	

	27.10.	Корригирующие упражнения	2	
	29.10.	Корригирующие упражнения	2	
ноябрь	03.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	**16**
	05.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	
	10.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	
	12.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	
	17.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	
	19.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	
	24.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	
	26.11.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	
декабрь	01.12.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	**18**
	03.12.	Развитие эластичности мышц туловища	2	
	08.12.	Развитие эластичности мышц туловища	2	
	10.12.	Развитие эластичности мышц туловища	2	
	15.12.	Развитие эластичности мышц туловища	2	
	17.12.	Развитие эластичности мышц туловища	2	
	22.12.	Развитие эластичности мышц туловища	2	
	24.12.	Развитие эластичности мышц туловища	2	
	29.12	Упражнения для развития функций равновесия	2	

январь	12.01.	Упражнения для развития функций равновесия	2	**12**
	14.01.	Упражнения для развития функций равновесия	2	
	19.01.	Упражнения для развития функций равновесия	2	
	21.01.	Упражнения для развития функций равновесия	2	
	26.01.	Развитие координации движений	2	
	28.01	Развитие координации движений	2	
Февраль	02.02	Развитие координации движений	2	**16**
	04.02.	Развитие координации движений	2	
	09.02.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	
	11.02.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	
	16.02.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	
	18.02.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	
	23.02.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	
	25.02	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	
Март	02.03.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	18
	04.03.	Упражнения для развития ориентировки в пространстве	2	
	09.03.	Профилактика плоскостопия	2	
	11.03.	Профилактика плоскостопия	2	
	16.03.	Профилактика плоскостопия	2	

	18.03.	Профилактика плоскостопия	2	
	23.03.	Профилактика плоскостопия	2	
	25.03.	Развитие мелкой моторики	2	
	30.03.	Развитие мелкой моторики	2	
апрель	02.04.	Развитие мелкой моторики	2	**18**
	07.04.	Развитие мелкой моторики	2	
	09.04.	Развитие мелкой моторики	2	
	14.04.	Развитие крупной моторики	2	
	16.04.	Развитие крупной моторики	2	
	21.04.	Развитие крупной моторики	2	
	23.04.	Развитие крупной моторики	2	
	28.04.	Развитие крупной моторики	2	
	30.04.	Развитие крупной моторики	2	
Май	04.05.	Развитие крупной моторики	2	**16**
	06.05.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	
	11.05	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	
	13.05.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	
	18.05.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	
	20.05.	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	
	25.05.	Итоговые занятия. Контрольное итоговое занятие.	4	
ИТОГО:			**144**	

Оценочные и методические материалы:

Методы обучения:

Словесные. К ним относятся рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение. Рассказ применяют для пополнения знаний о технико-тактических приёмах, о методике тренировки, при организации игровой деятельности.

Практические. Основываются на активной двигательной деятельности занимающихся. Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игрового приёма.

Игровой. Применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании технических приёмов используют игры и другие.

Соревновательный. Занимающиеся соревнуются в выполнении одного игрового действия или их комплекса, соблюдая правила игры и установку учителя.

Технологии, которые используют в учебно-тренировочном процессе:

Здоровьесберегающие. Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Интегрированные. Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

Информационно-коммуникационные. Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся.

Личностно-ориентированного обучения. Развивают интерес к спорту не только у одарённых, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте.

Групповая деятельность. Помогает учащимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создаёт в нём психологический комфорт.

Технологии проблемного обучения. Учащиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.

Технология разноуровнего обучения. Обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания образования.

Информационные источники

Список используемой литературы для педагога:

1. Дубровский В.И Здоровьесберегающие технологии.

2. Потапчук А.А., Дидур М.Д Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей... 2001г.

3. Фирелева Ж. Е., Кислый А.Н., Загрядский О. В Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие.. М., 2012г.

4. Фомин Н. В., Вавилов Ю. Н.Физиологические основы двигательной активности,. М., «Физкультура и спорт» 1991г.

5. Халемский Г. А. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», М., 2003г 6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.

6. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.

7. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебнометодическое пособие. СПб, 2011г.

Список используемой литературы для обучающихся и родителей:

1. Авилова С. А., Калинина Т. В.. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – Педагогическое общество России, 2007 г.

3. Зайцев Г. К., Зайцев А. К.. Твоё здоровье. Укрепление организма. – Издательство «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2008 г.

4. Феоктистова В.Ф., Плиева Л. В.. К здоровью через движения: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2011 г.

5. Фомин Н. В., Вавилов Ю. Н.. Физиологические основы двигательной активности, М., «Физкультура и спорт» 1991г.

Электронные образовательные ресурсы

Наименование	Курс
Видео-уроки	https://rutube.ru/video/e7e1f508423926c3f8d20c949c64a116/
Курс корригирующей гимнастики	https://dzen.ru/video/watch/627c1ddbb93c8e10006d2567
Комплекс упражнений при сколиозе	https://galen.by/articles/28-lfk-pri-skolioze-asimmetrichnaya

Способы определения освоения программы:

Формы подведения итогов освоения программы: открытое (итоговое) занятие.

В целях отслеживания динамики достижений детей предусмотрена система мониторинга:

первичная диагностика/ входной контроль (выявление стартовых условий, проблем развития и достижений ребенка) – сентябрь;

текущий контроль (в процессе освоения программы);

итоговая диагностика (оценка степени решения поставленных задач) – май.

Контроль освоения программы: Для определения эффективности занятий по корригирующей гимнастике проводится мониторинг, который позволяет отследить динамику развития физических качеств у воспитанников, и оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные тесты**					
Сила	Подъём туловища из положения лежа на спине					
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье					
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 3х10					
Координация	Упражнение на равновесие «Цапля»					
Критерии оценки контрольных испытаний						
тесты	**мальчики**			**девочки**		
	Н	С	В	Н	С	В
Подъём туловища из положения лежа на спине	11	12	15	10	11	14
Наклон вперед из положения стоя на скамье	0	+1	+3	0	+3	+5
Челночный бег 3х10	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
Упражнение на равновесие «Цапелька»	Не менее 5 сек			Не менее 5 сек		