

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО
МБОУ «КОТЕЛЬСКАЯ СОШ»

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей начальных классов Мазикова С.С.. от «29» августа 2023_года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Филиппова М.Н.. от «30» августа 2023 года
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Корректирующая гимнастика
для учащихся 1-2 классов
количество часов по учебному плану
срок реализации программы_____

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;

- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

- а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

- б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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 курса 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 курсу 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 её 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 являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Направленность программы, ее актуальность и новизна:

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет 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 государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

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, одежды и обуви, 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 счет использования корригирующих упражнений.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это еще одна особенность данной программы. Что соответствует приоритетам образовательной политики «Концепции модернизации российского образования на период до 2013г.» и концепции развития дополнительного образования в Ленинградской области.

Задачи программы:

- Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие,

повышает их эффективность. 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, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет 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. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, к самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, **целями** реализации программы внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышения мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа рассчитана на 2 года, ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 68 часа.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корректирующей гимнастикой, - 15-20 человек.

Режим занятий 1 час 1 раз в неделю.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой, записью в листе здоровья в классном журнале). Форма одежды: для мальчиков – футболка (майка), спортивные шорты; для девочек гимнастический купальник (футболка (майка), шорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки).

Программа может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

Ожидаемый результат и способы проверки:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за

- свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
 3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Для диагностики уровня полученных знаний, умений и навыков применяются различные формы контроля:

- промежуточные тесты по мере освоения определенных видов деятельности,
- тестирование по окончании изучения каждого из предложенных видов упражнений (самостоятельное составление комплекса упражнений, показ его перед группой),
- выступление на внутришкольных соревнованиях, спортивно – массовых мероприятиях,
- Презентация проектов:
- «Эмблема чемпионата мира по футболу в Москве 2018г.» (конкурс рисунков);
- «Нет вредным привычкам» (выступление, плакат);
- «Моя спортивная семья» (стихи, рисунки, участие в спортивном мероприятии «Мама, папа, я – спортивная семья»);
- «Спортивная площадка» (конкурс проектов спортивных площадок в виде рисунков, макетов, презентаций).

Основные виды деятельности:

Симметричные физические упражнения

Симметричные физические упражнения – это гимнастические упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвонков.

Асимметричные физические упражнения

Асимметричные корригирующие упражнения позволяют подобрать исходное положение и мышечную тягу соответствующих мышц конкретно на данный участок позвоночника.

Варьируя положение таза и плечевого пояса, угол отведения рук или ног, с учетом биомеханики движений можно довольно точно подобрать асимметричные упражнения для максимального уменьшения деформации во фронтальной плоскости. Следует помнить, что подбор упражнений должен быть строго индивидуален с учетом рекомендаций врачей и показателей рентгенологических снимков. Непродуманное использование асимметричных упражнений может привести к прогрессированию заболевания и дальнейшим деформациям.

Среди других корригирующих упражнений особое место занимают упражнения для подвздошно-поясничной мышцы, которые при неравномерной длине вызывают отклонение соответствующего сегмента позвоночника от средней линии. Дело в том, что поясничная часть этой мышцы берет начало от отростков поясничных позвонков, а подвздошная часть – от внутренней поверхности подвздошной кости. Соединяясь в полости большого таза, подвздошно-поясничная мышца направляется косо вниз, проходит под паховой связкой и прикрепляется к малому вертелу бедренной кости. Мышца является сгибателем бедра при положении сгибания в тазобедренном суставе более чем на

60°, а при фиксированном бедре является сгибателем туловища. При напряжении подвздошно-поясничной мышцы лордоз усиливается, а при расслаблении – уменьшается.

Упражнения на равновесие

Эта группа упражнений используется при дефектах позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата и поздних реакций. Они выполняются при уменьшенной плоскости опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т.д. и способствуют формированию и закреплению навыка правильной осанки, тренируют ощущение положения тела в пространстве. В процессе их выполнения вырабатывается схема положения тела, что позволяет в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений достигается за счет постепенного уменьшения опоры – стойка на одной ноге, на носочках, применение снарядов (бревно, бум, узкая часть гимнастической скамейки), а также за счет перемещения центра тяжести – поднимание рук, отведение ноги, использование булав, набивных мячей и т.д. Рекомендуется также чаще применять резкие переходы от динамической работы к статической, например остановку после ходьбы, бег с принятием определенной позы, основную стойку и т.д.

Упражнения на расслабление

Данные упражнения активно выполняются с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Расслабление сложно для ребенка и требует определенного двигательного опыта, умения напрягать мышцы. Обязательным физиологическим условием произвольного расслабления является удобное исходное положение.

При выполнении упражнений на расслабление достигается снижение тонуса не только скелетной мускулатуры, но и одновременно гладкой мускулатуры внутренних органов в зоне сегментарной иннервации. Упражнения на расслабление – прекрасное средство восстановления нарушенной координации, нормализации мышечного тонуса при его длительном повышении. В расслабленных мышцах процессы восстановления происходят быстрее после напряжения.

Рекомендуется обычно расслабиться в положении лежа, когда значительно снижается статическая нагрузка на мышцы туловища, а затем проводить эти упражнения в других исходных положениях. При дефектах позвоночника расслабляющие упражнения применяются при развитии мышечных контрактур, для выравнивания тонуса мышц позвоночника, восстановления нарушенной координации движений и воздействия на центральную нервную систему. При необходимости используются валики или другие приспособления, а также дополнительные приемы, облегчающие произвольные расслабления: встряхивание, покачивание, маховые движения в сочетании с массажем. С целью усиления расслабляющего эффекта применяются поглаживание и вибрация.

Упражнения на растягивание

Эти гимнастические упражнения применяются для преимущественного воздействия на патологически измененный связочно-суставной аппарат с потерей эластичности и прежде всего при контрактурах различного генеза. Методическая сложность активных упражнений в растягивании заключается в необходимости избегать болевых и неприятных ощущений. К упражнениям в растягивании относятся маховые движения, упражнения с увеличенной амплитудой с помощью специального инвентаря и оборудования – круговые упражнения рук, упражнения с булавами, палками и т.д. Разновидностью упражнений в растягивании являются упражнения в самовытяжении при дефектах осанки и сколиозах.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

При проведении корригирующей гимнастики целесообразно по возможности увеличивать подвижность позвоночника. Следует помнить, что выполнение для этой цели физических упражнений возможно лишь при предварительной хорошей подготовке мышечного корсета и активной стабилизации сегментов с нарушением симметрии. Упражнения необходимо применять с крайней осторожностью и под постоянным врачебным

контролем. Для мобилизации позвоночника применяют ползание на четвереньках, смешанные висы и упражнения на наклонной плоскости. При выполнении этих упражнений необходимо помнить об опасности перерастяжения связочного аппарата мышц, так как при недостаточной подготовленности мышечного компонента и должной силовой выносливости, помимо активного мышечного компонента, всегда присутствует воздействие веса тела на позвоночник.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

К этой группе гимнастических упражнений относятся упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища. Они применяются для восстановления и наращивания общей силовой выносливости указанных мышц. Методика их применения – скоростно-силовые или статические напряжения, при которых величина мышечного напряжения достигает 70% от максимальных возможностей. При скоростных упражнениях напряжение не должно превышать 20% от максимальных значений, но темп их выполнения – быстрый. Для выработки мышечного корсета целесообразно использовать и статические напряжения – работу мышц в изометрическом напряжении, что обеспечивает быстрое наращивание мышечной массы при выраженных дефектах позвоночника.

Упражнения для мышц спины

Упражнения для мышц брюшного пресса

По мере увеличения силовой выносливости возрастает количество повторений каждого упражнения. В дальнейшем можно вводить отягощения и сопротивление (гантели, мячи и т.д.). Для определения максимального напряжения и подбора количества силовых упражнений периодически вне занятий проводятся пробы на максимально возможное количество повторений данного упражнения.

Пример: ребенок может выполнить упражнение 5 до отказа 14 раз, следовательно, во время занятий его надо повторить 7–10 раз (т.е. 50–70% от максимальных возможностей). При возможности повторения упражнения более 10 раз следует вводить отягощение.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

Эти упражнения занимают особое место в методике корригирующей гимнастики, ибо нормальная осанка является конечной целью проведения лечебно-профилактических мероприятий. Для формирования навыка правильной осанки ведущее значение имеет проприоцептивное мышечное чувство, т.е. ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемого ребенком за счет импульсации в центральную нервную систему (ЦНС) с многочисленных рецепторов, расположенных в мышцах и связках. Поэтому при воспитании и закреплении правильной осанки обращается внимание на расположение тела в исходном положении.

Формирование правильной осанки невозможно без четкого мысленного и зрительного представления о ней. Мысленное представление формируется со слов методиста или врача как идеальная схема расположения тела в пространстве: положения головы, надплечий, грудной клетки, живота, таза, ног.

Мысленное представление о правильной осанке неразрывно связано с формированием зрительного образа правильной осанки. Дети должны видеть правильную осанку не только на рисунках, фотографиях, но и на занятиях. Это должна быть правильная осанка методиста, врача и образ в зеркале, который помогает корректировать осанку.

Наконец, самую большую группу средств формирования правильной осанки составляют собственно гимнастические упражнения, которые изложены в большинстве учебников и учебно-методических пособий.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра

Упражнения для мышц передней поверхности бедра

Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедра

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Данные упражнения составляют наиболее обширную группу, обеспечивающую во время проведения занятий стимуляцию и нормализацию функций организма. Они классифицируются по анатомическому признаку (упражнения для мышц пояса верхних конечностей, тазового пояса, брюшного пресса и т.д.), выполняются из различных исходных положений, а для усиления могут выполняться и с использованием различных пособий и предметов: мячей, обручей, мешочков с песком, гантелей, шестов и т.д. Точному выполнению способствует использование гимнастических снарядов: стенок, лестниц, скамеек, бревен и т.п.

Физические упражнения прикладного характера

При дефектах позвоночника применяют большинство физических упражнений прикладного характера: ползание, прыжки, метание и т.д. Они используются как общеразвивающие, а также для ликвидации отставания и нарушений психомоторного развития и способствуют развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса. Важно помнить, что такие упражнения играют важную роль в развитии пространственной ориентации, глазомера, умения работать в коллективе. Такие виды прикладных упражнений, как ходьба и бег, повышают аэробные возможности организма. Лазание и ползание способствуют развитию мышц туловища и конечностей, создавая при этом хороший мышечный корсет, увеличивают подвижность позвоночника и повышают общую и силовую выносливость. Следует помнить, что изолированное применение лазания или ползания как средства коррекции нарушения осанки, кифозов и сколиозов обречено на неудачу, и только в комплексе с другими методами они дают хороший эффект.

Прыжки

При некоторых нарушениях осанки (плоская спина) и при сколиозах, когда амортизирующая защитная функция позвоночника снижается, прыжки следует применять с большой осторожностью. Нужно учитывать возраст, пол, силу мышц, подвижность позвоночника. Необходимо помнить, что при отсутствии навыка мягкого приземления гимнастические или спортивно-игровые упражнения оказывают неблагоприятное воздействие на больной позвоночник, усиливая его деформацию. Поэтому детей с данным заболеванием следует обучать мягкому приземлению после прыжков: при правильном приземлении ноги, подобно рессоре, смягчают толчки и сотрясение. Чем хуже подготовлен ребенок, тем глубже он должен приседать после прыжка и ни в коем случае не оставаться в этом положении, а тотчас выпрямляться. Можно сказать детям: «Прыгни, как мячик» («как заяц», «как кошка»).

Тематическое планирование 1-2 класс

№	Название разделов	Общее количество	Теория	Практика
---	-------------------	------------------	--------	----------

		часов		
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6	6	
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	
2.2	Влияние питания на здоровье	2	2	
2.3	Гигиенические и этические нормы	2	2	
3	Общая физическая подготовка	26		26
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	5		5
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	5		5
3.3	Упражнения для ног	5		5
3.4	Упражнения для туловища	5		5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	6		6
4	Специальная физическая подготовка	35	2	33
4.1	Формирование навыка правильной осанки	14	2	12
4.2	Укрепление мышечного корсета	16		16
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	5		5
	Всего:	68	9	59

**Тематическое планирование
«Корректирующая гимнастика» 1-2 классы.**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов		
			теория	практика	всего
1		Вводное занятие: правила безопасности, правила подбора инвентаря.	1		1
2		Теория: Здоровье физическое, психическое,	1		1

		душевное.			
3		Здоровый образ жизни. Потребность в движении, действии.	1		1
4		Режим и рацион питания растущего организма.	1		1
5		Питьевой режим. Психогигиена питания.	1		1
6		Гигиенические нормы до и после занятий.	1		1
7		Гигиенические нормы до и после занятий.	1		1
8		Упражнения в ходьбе и беге: строевые упражнения с соблюдением осанки.		1	1
9		Упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, в сочетании с дыханием.		1	1
10		Упражнения в беге на месте, в ходьбе с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ОФП.		1	1
11		Упражнения на месте, с различными перемещениями.		1	1
12		Упражнения в беге боком, приставным и скрестным шагом, спиной вперед.		1	1
13		Упражнения для плечевого пояса на месте, в различных исходных положениях.		1	1
14		Упражнения для плечевого пояса в движении.		1	1
15		Упражнения для плечевого пояса со скакалками, гимнастическими палками.		1	1
16		Упражнения для плечевого пояса с мячами, обручами.		1	1
17		Упражнения для плечевого пояса в парах.		1	1
18		Упражнения для ног на месте, в различных исходных положениях.		1	1
19		Упражнения для ног в движении. Подвижные игры.		1	1
20		Упражнения для ног с предметами.		1	1
21		Упражнения для ног при взаимодействии с партнером.		1	1
22		Упражнения для ног у опоры с отягощением.		1	1
23		Упражнения для туловища на месте, в различных исходных положениях.		1	1
24		Упражнения для туловища в положении сидя.		1	1
25		Упражнения для туловища: лежа на боку, спине, животе.		1	1
26		Упражнения для туловища у опоры, в движении.		1	1
27		Упражнения для туловища с предметами, с партнером.		1	1
28		Комплекс ОРУ в различных исходных положениях.		1	1
23		Комплекс ОРУ с чередованием исходных положений.		1	1
30		Комплекс ОРУ у опоры, в движении.		1	1
31		Комплекс ОРУ с предметами.		1	1

32		Комплекс ОРУ с партнером.		1	1
33		Самостоятельное составление комплекса ОРУ.		1	1
34		Упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях.	1		1
35		Упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях.	1		1
36		Упражнения на формирование правильной осанки у стены.		1	1
37		Упражнения на формирование правильной осанки у стены		1	1
38		Упражнения на формирование правильной осанки у зеркала.		1	1
39		Упражнения на формирование правильной осанки у зеркала.		1	1
40		Упражнения на формирование правильной осанки с самоконтролем и взаимоконтролем.		1	1
41		Упражнения на формирование правильной осанки с самоконтролем и взаимоконтролем.		1	1
42		Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.		1	1
43		Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.		1	1
44		Навык красивой походки и потребность в ней.		1	1
45		Навык красивой походки и потребность в ней.		1	1
46		Осанка, походка, имидж.		1	1
47		Осанка, походка, имидж.		1	1
48		Укрепление мышечного корсета упражнения на месте.		1	1
49		Укрепление мышечного корсета упражнения на месте.		1	1
50		Укрепление мышечного корсета упражнения в различных исходных положениях.		1	1
51		Укрепление мышечного корсета упражнения в различных исходных положениях.		1	1
52		Укрепление мышечного корсета упражнения в различных исходных положениях.		1	1
53		Укрепление мышечного корсета упражнения у опоры.		1	1
54		Укрепление мышечного корсета упражнения у опоры.		1	1
55		Укрепление мышечного корсета упражнения у опоры.		1	1
56		Укрепление мышечного корсета упражнения в движении.		1	1
57		Укрепление мышечного корсета упражнения в движении.		1	1
58		Укрепление мышечного корсета упражнения в движении.		1	1
59		Укрепление мышечного корсета упражнения с		1	1

		предметами.			
60		Укрепление мышечного корсета упражнения с предметами.		1	1
61		Укрепление мышечного корсета упражнения с предметами.		1	1
62		Укрепление мышечного корсета упражнения с партнером.		1	1
63		Укрепление мышечного корсета упражнения с партнером.		1	1
64		Укрепление мышц стопы, голени на месте.		1	1
65		Укрепление мышц стопы, голени у опоры.		1	1
66		Укрепление мышц стопы, голени у опоры.		1	1
67		Укрепление мышц стопы, голени у опоры.		1	1
68		Укрепление мышц стопы, голени у опоры.		1	1
		Всего:	9	59	68

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ