

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №4»

Рассмотрено и  
согласовано  
ШМО классных  
руководителей  
протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

Принято на  
педагогическом  
совете  
протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

Утверждаю:  
приказ № 129-ОД  
от от 30.08.2024 г.  
Директор МКОУ «ЦО №4»  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Бирюкова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
кружок «**Корректирующая гимнастика**»

Направление: Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей в творческом и физическом развитии

Класс: 7

Составитель: Мальцева С.В.  
Новичков В.К.

Квалификационная категория: - первая

Учебный год: 2024-2025

## **К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:**

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей, воспитание сознательного отношения к занятиям и повышения учебной мотивации, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности, формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **7 класс**

#### ***Теоретические знания(4ч)***

Общие требования безопасности; требование безопасности перебеда началом занятий, во время занятия, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятия. Гигиена питания; гигиена дыхания; гигиена кожи; гигиена труда; гигиена сна. Как устроен позвоночник; азбука движений позвоночника; великая роль мышц и связок в благополучии позвоночника; тест на длину связок. Как следует поднимать и переносить тяжести; как следует сидеть; как следует стоять; Как следует вставать со стула; как сидеть за обеденным или рабочим столом; как следует лежать; как следует вставать с постели. Виды плоскостопия; тест на плоскостопие; вред от плоскостопия; причины плоскостопия; приемы исправления нарушений.

#### ***Практические знания***

##### **1. Общеразвивающие упражнения(7ч)**

Упражнения с предметами. Движение рук вперед, в стороны, вверх; движение ног вперед, в стороны, назад; наклоны туловища вперед, вправо, влево, повороты головы; сочетания движений рук и ног (например: руку вверх, прямую ногу назад на носок); тыльное и подошвенное сгибание стоп в положение лежа и сидя; лежа на спине поднимание согнутых и прямых ног; движение ногами вверх, вниз.

##### **2. Специальные (корректирующие) упражнения(11ч)**

Упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, фито мячи, гантели и др.) для создания естественного мышечного корсета; упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лежа, сидя, стоя); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание); упражнения в равновесии на полу и скамейке; тренировка основных исходных положений; упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом); упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

##### **3. Упражнения на восстановление(3ч)**

Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц.

#### 4. Дыхательная гимнастика(3ч)

Динамические дыхательные упражнения; принцип динамических дыхательных упражнений.

#### 5. Самомассаж стоп(3ч)

Техника выполнения самомассажа стоп.

#### 6. Лечебные игры(3ч)

Игры на развитие координации, равновесия, укрепления мышечного «корсета» позвоночника, укрепление свода стопы: «Тир», «Коршун и насекомые», «Лягушонок», «Юный художник», «Канатоходец Тибу».

**Формой проведения** занятий является урок, но с особым подбором упражнений, учитывающий определенный дефект нарушения осанки и исключаются те упражнения, которые углубляют дефект.

**формы организации** учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работ
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

**Методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- индивидуальный подход.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№	Содержание занятий	Кол-во часов
<i>Теоретический материал</i>		
1.	Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики	1
2.	Образ жизни как фактор здоровья	1
3.	Строение позвоночника, поведение здорового позвоночника	1
4.	Плоскостопие	1
Всего теории		<b>4</b>
<i>Практический материал</i>		
1.	Общеразвивающие упражнения	7
2.	Специальные (корригирующие) упражнения	11
3.	Упражнения на восстановление	3
4.	Дыхательная гимнастика	3
<i>Физические упражнения прикладного характера</i>		
5.	Самомассаж стоп	3
6.	Лечебные игры и игровые упражнения	3
Всего:		<b>30</b>

*Приложение*

### Календарно-тематическое планирование

7 класс

Дата	№	Тема	Базовое содержание	УУД
------	---	------	--------------------	-----

План	Факт	урока			
<b>Вводное занятие (11 занятия)</b>					
		1.	Инструктаж по охране труда, понятие о значении корригирующей гимнастики на формирование опорно-двигательного аппарата.	Получение знаний о соблюдении правил техники безопасности на занятиях, значение физических упражнений для растущего организма	<p><b>Познавательные</b></p> <p>1. <u>Общеучебные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Моделирование</li> <li>• Структурирование знаний.</li> </ul> <p>2. <u>Логические</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ объектов</li> <li>• Сравнение объектов</li> <li>• Классификация объектов</li> <li>• Доказательство</li> <li>• Выдвижение гипотез и их обоснование</li> <li>• Построение логической цепи рассуждений</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование учебного сотрудничества</li> <li>• Управление поведением партнера (контроль, коррекция, оценка)</li> <li>• Постановка вопросов</li> <li>• Разрешение конфликтов</li> <li>• Умение полно и</li> </ul>
		2	упражнения для овладения полным дыханием; на формирование правильной осанки, ознакомление с техникой ходьбы и бега; формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника	Получение знаний о дыхательной системе в организме человека. Формирование знаний о правильной осанке и режиме дня.	
		3	Самовытяжение, упражнения на равновесие. Привитие навыка правильной осанки. Корригирующие упражнения	Формирование гигиенических знаний о значении физическими упражнениями в режиме дня для здоровья. Формирование знаний о правильной осанке. Формирование знаний о значении специальных упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата	
		4	Упражнения для формирования естественного мышечного корсета, упражнения для укрепления поверхностных мышц спины; упражнения для глубоких мышц спины	Формирование знаний о строении тела человека, гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса гигиенической гимнастики, гигиенических знаний о правилах выполнения упражнений для правильной осанки, необходимость укрепления мышц определённых групп	

					<p>точно выражать свои мысли</p> <p><b>Регулятив ные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирова ние</li> <li>• Контроль</li> <li>• Оценка</li> <li>• Коррекция</li> <li>• Волевая саморегуля ция</li> </ul> <p><b>Личностн ые</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Смыслообр азование</li> <li>• Самоопред еление</li> <li>• Нравствен но- этическая ориентация</li> </ul>
--	--	--	--	--	--

**Плоскостопие, строение голеностопа (24 занятия)**

		5	Укрепление мышц и связок стопы и голеностопа,растяжения связок стопы	Формирование представления о строение голеностопа.Формирование представления о системе структуры опорно-двигательного аппарата и его значения.
		6	Обучение комплексу упражнений на голеностоп.Статические упражнения на стопу	Формирование общего представления о самоконтроле в процессе физического воспитания.Закрепление знаний об физических упражнениях, комплекс упражнений при ходьбе и в положение сидя
		7	Упражнения на равновесие, развитие подвижности суставов голеностопа .Целевая игра на внимание	Формирование знаний о физических упражнениях. «Общеразвивающие упражнения для коррекции стопы».Формирование знаний и представлений у обучающихся о правилах поведения подвижных игр со сверстниками
		8	Тренировка основных исходных положений Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни.Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности

		9	Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения на расслабление. Целевая игра	Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику. Формирование гигиенических знаний о режиме дня обучающегося в разные времена года
		10	упражнения для овладения полным дыханием; упражнения на укрепление мышечного корсета	Формирование знаний о значении дыхательных упражнений для формирования организма Формирование знаний и умений о средствах физических упражнений
		11	Самовытяжение, упражнения на равновесие Комплекс упражнений с предметами на область стопы и голени	Формирование представления о правилах гигиены тела. Формирование знаний о физических упражнениях. «Общеразвивающие упражнения для коррекции стопы».
		12	Упражнения для развития носового дыхания. Упражнения для овладения смешанным типом дыхания	Формирование знаний и умений о дыхательной системе в организме человека.
		13	Корректирующие упражнения для формирования естественного мышечного корсета	Формирование знаний о значении специальных упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата. Формирование знаний о строении тела человека, необходимость укрепления мышц определённых групп
		14	Целевая игра	Формирование знаний и представлений о современных средствах физического воспитания

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

		15	Комплекс упражнений на равновесие.Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета на голове	Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности, умственные способности и психику
		16	Комплекс упражнений с предметами на укрепление мышц стопы.Тренировка основных исходных положений	Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни.Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни
		17	Целевая игра	Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности человека
<b>Осанка, как стать красивым и сильным (31 занятие)</b>				
		18	Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника.Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни Формирование представления о самостоятельных формах занятия
		19	Тренировка основных исходных положений Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и тела	Формирование представления о правилах выполнения упражнения «Вис», и его значение Формирование представлений о значении физической культуры для здорового образа жизни
		20	Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения на расслабление	Формирование знаний и представлений об упражнениях на координацию движения Формирование представлений о самостоятельных формах занятия
		21	тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);упражнения для овладения полным дыханием;для овладения смешанным типом дыхания для развития носового дыхания.	Формирование знаний и умений о правилах дыхания при выполнении физических упражнений
		22	Упражнения на формирование правильной осанки.Самовытяжение, упражнения на равновесие	Формирование представления о самостоятельных формах занятий

		23	Привитие навыка правильной осанки Корригирующие упражнения	Формирование представлений об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни
		24	Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	Формирование представления о самоконтроле в процессе занятия
		25	Целевая игра	Формирование знаний и представлений об оздоровительном и развивающем воздействии физической культуры на функциональные возможности человека
		26	тренировка перед зеркалом (зрительный контроль); Комплекс упражнений на укрепление прямых мышц спины	Формирование представлений о самостоятельных формах занятия. Ознакомление с правилами оценки выполнения задания
		27	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений на укрепления прямых и косых мышц живота	Формирование представления о значении физической культуры для здорового образа жизни. Формирование представления об основных преимуществах и требованиях здорового образа жизни
		28	Целевая игра	Формирование представлений о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества человека.
		29	Комплекс упражнений на активное и пассивное растяжение позвоночника Комплекс упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника	Формирование представления о правилах выполнения физическими упражнениями для повышения умственной работоспособности в процессе выполнения домашних заданий
		30	Тренировка основных исходных положений Условная игра	Формирование представлений о значении закаливания для здоровья Формирование представлений о самостоятельных формах занятий
<b><i>Профилактика сколиоза. (5занятий)</i></b>				
		31	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	Формирование представления о самостоятельных формах занятий

