

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКБИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велёдан учреждение
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8
Тел.: (82151) 6 -28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: komischool12@mail.ru

ОДОБРЕНА
методическим советом
Протокол № 1
от 30 августа 2015 года



УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты
Гончар А.А. Гончар
(приказ от 30 августа 2015 года № 330)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»

Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации 4 года

Составитель
Адыбаева Екатерина Сергеевна,
учитель физической культуры

г. Воркута

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика».	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	8
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	14

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика»

В процессе освоения курса внеурочной деятельности у обучающихся формируются универсальные учебные действия. В спортивном зале и в бассейне основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к группе Корригирующей гимнастики, являются:

- 1) Формирование необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности, создание благоприятных физиологических условий для восстановления правильного положения тела;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) улучшение функции дыхательной систем, и исправление имеющихся дефектов;
- 5) профилактика и коррекция нарушений осанки с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания и Физических специально корригирующих упражнений.
- 6) формирование и закрепление навыков правильной осанки и рационального дыхания.
- 7) укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, при помощи комплекса физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью.

В процессе освоения курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» у обучающихся формируются универсальные учебные действия, позволяющие достигать **предметных, метапредметных и личностных результатов.**

Предметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» являются следующие умения:

1 класс

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств корригирующей гимнастики;
- представлять корригирующую гимнастику как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- взаимодействовать со сверстниками, организовывать и проводить подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях;
- выполнять простейшие строевые команды;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

2 класс

- представлять корригирующую гимнастику как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития;
- оказывать моральную поддержку сверстникам при выполнении корригирующих упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях и к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

— планировать занятия корригирующими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств корригирующей гимнастики;

— ориентироваться в понятии «корригирующая гимнастика», характеризовать ее роль в укреплении здоровья человека.

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении корригирующих упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности местам проведения занятий, во время выполнения упражнений и игр;

— на занятиях подбирать корригирующие упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;

4 класс

— планировать занятия корригирующими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств корригирующей гимнастики и физической культуры;

— излагать факты развития корригирующей гимнастики, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности и развитии человека;

— ориентироваться в понятии «корригирующая гимнастика», характеризовать ее роль в укреплении здоровья, и физическом развитии человека. Владеть умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность;

— составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы корригирующих упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп;

— помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть честным, дисциплинированным во время проведения игр и выполнения других заданий;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Корригирующая Гимнастика» являются следующие умения:

1 класс

В результате обучения на уровне начального общего образования обучающиеся начнут понимать значение занятий корригирующей гимнастикой для укрепления здоровья, физического развития.

2 класс

— понимать значение занятий корригирующей гимнастикой для укрепления здоровья, физического развития;

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 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.

3 класс

— понимать значение занятий коррекционной гимнастикой для укрепления здоровья, физического развития;

— 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;

4 класс

— понимать значение занятий коррекционной гимнастикой для укрепления здоровья, физического развития;

— 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 ситуациях и условиях;

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

— понимать ценности здорового и безопасного образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в спортивном зале и плавательном бассейне.

Занятия коррекционными упражнениями в условиях плавательного бассейна и спортивного зала имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей, а так же формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании позитивного настроения, при помощи подвижных спортивных игр.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких, и формированию правильной осанки.

Лечебно-профилактическое значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей, выполняя упражнения на суше и в воде. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков.

Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений, плавание (имитация спортивных способов в свободном темпе, с элементами облегчения –плавательные доски), игры и купание. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них. В программе учебный материал группируется для следующих категорий занимающихся: с искривлением позвоночника; учащиеся имеющие плоскостопие, для укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп.

В данной программе, по сравнению с учебной программой для основной медицинской группы, ограничены упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшен объем проплываемых дистанций, исключены упражнения в нырянии на дальность и в глубину добавлены подвижные спортивные игры.

Занятия по оздоровительному плаванию регламентируются четкими рамками индивидуализированного подбора упражнений и очень осторожного дозирования физической нагрузки – с учетом возраста, физической подготовленности и диагноза занимающихся. Главное заключается в том, чтобы дозировка была доступной, посильной и не вызывала большого утомления.

В связи с этими общими принципами занятий в группах корригирующей гимнастики являются:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность методики занятий в спортивном зале и в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) постепенное повышение кривой физиологической нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

Требования к уровню подготовки учащихся

Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
Первый класс	
1. Получит знания о воде, бассейне. Правилах поведения и безопасности в бассейне и в спортивном зале, профилактике травматизма, о профилактике простудных и грибковых заболеваний.	1. Измерять физические качества и выполнять комплексы для развития физических качеств. 2. По правилам составлять комплекс утренней зарядки.

<p>2. Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминутки</p> <p>3. Выполнять комплексы упражнений направленно воздействующие на формирование правильной осанки.</p> <p>4. Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.</p>	<p>3. Правильно подготавливать места для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</p>
Второй класс	
<p>1. Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминутки.</p> <p>2. Выполнять комплексы упражнений направленно воздействующие на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>4. Измерять физические качества.</p> <p>5. Выполнять прыжки через скакалку.</p>	<p>1. Измерять физические качества и выполнять комплексы для развития физических качеств.</p> <p>2. По правилам составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>3. Правильно подготавливать места для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>4. По правилам использовать комплекс физических упражнений.</p>
Третий класс	
<p>1. Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминутки.</p> <p>2. Выполнять комплексы упражнений направленно воздействующие на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>4. Измерять физические качества. Составлять и выполнять комплексы для развития физических качеств.</p> <p>5. Выполнять комплексы дыхательных упражнений.</p>	<p>1. Выполнять утреннюю гимнастику с пользой для организма.</p> <p>2. Выполнять комплексы корригирующих упражнений разной направленности.</p> <p>3. Получить знания о влиянии плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием и корригирующей гимнастикой.</p> <p>4. Узнать об особенностях подвижных игр.</p>
Четвёртый класс	
<p>1. Выполнять комплексы упражнений направленно воздействующие на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Измерять физические качества. Составлять и выполнять комплексы для развития физических качеств.</p> <p>3. Выполнять комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>4. Определять величину нагрузки.</p> <p>5. Организовывать подвижные игры с выбором ведущего.</p>	<p>1. Оказывать первую помощь при ссадинах, царапинах и ушибах, (получить знания о причинах возникновения травм во время занятий, и о профилактике травматизма).</p> <p>2. Выполнять комплексы корригирующих упражнений разной направленности.</p> <p>3. Получить знания о влиянии плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием и корригирующей гимнастикой.</p> <p>4. Узнать об особенностях подвижных игр.</p>

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Начальная школа (1–4 классы)

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

Средства корригирующей гимнастики

Это упражнения, классифицирующиеся по различным признакам:

по исходному положению: лежа, сидя, стоя, на коленях, в висе;

по анатомическому признаку: упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, стопы, голени;

по признаку использования снарядов: без снарядов, со снарядами, на снарядах;

по признаку коррективно-балансирующих воздействий: упражнения в равновесии, балансировка с грузом, балансировка на коленях и на четвереньках.

«Общая физическая подготовка».

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

«Комплексы общеразвивающих упражнений».

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

При самостоятельном составлении комплексов занимающийся должен следовать определенной логике:

- элементы должны плавно переходить одно в другое,

- сложные элементы должны чередоваться с простыми,

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

- музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы,

- во всем должно быть чувство меры.

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

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

«Формирование навыка правильной осанки».

Нарушения осанки и плоскостопие связаны не только с неблагоприятными изменениями в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с

заплетающимися ногами выглядит не только некрасивым, но и неуспешным. Как правило, такие люди выглядят неуверенными, замкнутыми. А привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего. Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру «Да!». Ведь не зря сказано: «Дорогу осилит идущий». Можно использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

«Упражнения на равновесие».

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

«Упражнения на гибкость».

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

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

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

Важно:

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

«Акробатические упражнения».

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними возможно возникновение такого психического состояния, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного состояния – состояния уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы «загоняется внутрь», а во главу угла ставится эффективность технических действий, т.е. результат обучения. Однако в свете задач

воспитания личности и самореализации ребенка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен. В данном случае страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Легкое чувство страха пробуждает ответственность за свое благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и обучаемым. Все это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения не только для развития вестибулярной устойчивости, но и для гибкости позвоночника.

«Дыхательные упражнения».

В процессе воспитания важно формировать в ребенке отношение к дыханию не просто как к одной из жизненно важных функций, но и как к процессу, значимость которого можно охарактеризовать лишь духовно-мировоззренческими категориями. Дыхание – это таинство. Мы вдыхаем то, что находится вне нашего тела. Доверяя себя природе, мы впускаем в себя нечто извне, и оно становится нашим телом, строит его, дает нам жизненные силы. И, напротив, то, что было нашим телом, в момент выдоха покидает нас, становясь частью природы: облачком выдыхаемого пара, затем туманом на опушке леса, затем белыми облаками, а может быть даже далекими звездами. Чем мы дышим? Воздухом, смесью химических элементов? Мы дышим всей Вселенной, самой Жизнью, всеми непостижимыми тайнами, которые так легко становятся разгаданными в момент полного слияния с Природой! Дыхание – это акт соединения себя с окружающим миром, слияния со всем мирозданием. Такое отношение, прививаемое педагогом ученику, заставит его задуматься не только о том, открыта ли на ночь форточка, но и том, стоит ли впускать в себя табачный дым, чтобы отдавать его обратно природе и, следуя своей прихоти, губить ее. Благодарный человек никогда так не поступит.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении.
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой (а не просто одна из жизненно важных функций).

«Упражнения на расслабление».

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

«Упражнения на воде»

Вхождение в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижения по дну бассейна и освоение в воде

- 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.
- 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
- 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.
- 4) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.
- 5) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.
- 7) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.
- 8) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.
- 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.
- 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.
- 5) Нырание за предметами.
- 6) «Пройти в приседе» под водой.
- 7) Сидя на бортике, опустив ноги в воду выполнять корректирующие упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- 8) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

- 1) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- 4) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.
- 5) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

Всплывание и лежание

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.

- 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.
- 6) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.
- 7) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение

- 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.
- 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.
- 3) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).
- 4) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
- 5) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- 7) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Движения рук и дыхание.

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

Согласование движений.

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Игры с мячом и развлечения на воде.

- 1) «Мяч по кругу».
- 2) «Салки с мячом».
- 3) «Кто перетянет».
- 4) «Весы».
- 5) Соревнования, лежа животом на доске.
- 6) «Карусели».
- 7) «Слушай сигнал».

«Общеразвивающие упражнения в воде»

Упражнения без предметов.

- 1) Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками.
- 2) Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук.
- 3) Приседания: без погружения и с погружением в воду.

Упражнения с мячами.

- 1) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений.
- 2) Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).
- 3) Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.
- 4) Присесть с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже.
- 5) Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.
- 6) Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

«Корректирующие упражнения»

При сколиозе:

- 1) Ходьба с правильной осанкой по дну бассейна.
- 2) Ходьба с высоко поднятыми руками.
- 3) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки.
- 4) Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера.
- 5) Скольжение на груди и на спине.
- 6) Работа ног кролем на груди и на спине, руки прижаты к туловищу.
- 7) Лежание на груди и спине, расслабление и отдых.
- 8) Скольжение на груди и на спине в позе коррекции.
- 9) Исходное положение – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Со стороны выпуклости искривления рука работает брассом, со стороны вогнутости – вытянута вперед. Ноги работают кролем.
- 10) Исходное положение – лежа на груди, руки в позе коррекции. Ноги работают кролем.

При плоскостопии:

- 1) Ходьба на носках по дну бассейна, не сгибая ног, руки на поясе, туловище прямо.
- 2) Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы.
- 3) Ходьба на наружной стороне стопы вперед и назад.
- 4) Ходьба на пятках с приподнятыми пальцами вперед-вверх.
- 5) «Гусеница»: сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.
- 6) Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки.
- 7) Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед.
- 8) Стоя на носках, развернуть пятки наружу. Вернуться в исходное положение.
- 9) Захватывание пальцами ног мелких предметов, лежащих на дне бассейна.
- 10) Лежа на груди, работа ног кролем, в вытянутых вперед руках доска.
- 11) То же упражнение, но без доски.
- 12) Лежа на груди, плавание кролем на ногах в ластах.
- 13) Плавание кролем на груди и спине в полной координации.
- 14) То же упражнение, но в ластах.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов в теме
	Спортивно-оздоровительная деятельность в спортивном зале	17
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями и правила поведения на занятиях корригирующей гимнастики. Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями и профилактика травматизма.	1
2.	Общеразвивающие упражнения. Избирательное укрепление мышечной системы, закрепление навыков правильной осанки. Дыхательные упражнения. Бег с чередованием ходьбы.	1
3.	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Понятие здоровый образ жизни. Подвижные игры.	1
4.	Умеренный бег с чередованием общеразвивающих упражнений «Высокий старт». Подвижные игры.	1
5.	Индивидуальные упражнения на развитие мышц спины. Подвижные игры.	1
6.	Общеразвивающие упражнения. Повторить «Высокий старт» умеренный бег. Дыхательные упражнения.	1
7.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры	1
8.	Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1
9.	Формирование навыка правильной осанки. Понятия – 4 вида осанки: отличная осанка; хорошая; удовлетворительная; плохая. Специальные упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
10.	Специальные упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками. Специальные упражнения у гимнастической стенки. Игры при нарушениях осанки. Игры в положении разгрузки позвоночника: «Пятнашки с мячом», «Пятнашки», «Слепая лисица»;	1
11.	Умеренный бег. Дыхательные упражнения. Игры при нарушениях осанки. Игры в положении разгрузки позвоночника: «Лягушки и цапля», «Прыжок пантеры».	1
12.	Упражнения с набивными мячами, специальные упражнения, закрепление навыков правильной осанки. Подвижные игры при нарушениях осанки.	1
13.	Предупреждение развития плоскостопия. Ходьба в полуприсяде. Ходьба быстрая с остановкой. Бег равномерный. общеразвивающие упражнения с обручем.	1
14.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. Ходьба сжимая и разжимая пальцы ног. Ходьба медленная с	1

	переходом на быструю, бег змейкой. Упражнения на равновесие.	
15.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ходьба с изменением скорости движения, бег с остановками. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы: захватывание пальцами стоп мелкие предметы и переключивание их.	1
16.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ходьба с преодолением препятствий. Чередование ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Ходьба по скамейке с поворотом на 180°.	1
17.	Закрепление пройденного материала. Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп: чередование ходьбы на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения на профилактику осанки: ходьба с предметом на голове.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность в плавательном бассейне	17
18.	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья.	1
19.	Повторить меры безопасности на воде. Вхождение в воду – спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна. Передвижения по дну бассейна и освоение в воде. Ходьба по дну держась за борт бассейна, сначала шагом, потом бегом.	1
20.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы сидя на бортике бассейна с опущенными ногами в воду. Вхождение в воду – спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна. Игры на воде.	1
21.	Упражнение на суше. Упражнение на воде для профилактики плоскостопия. Лежание на груди, на спине держась за борт бассейна.	1
22.	Повторить простейшие упражнения для освоения в воде. Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Игра: «Кто выше выпрыгнет?».	1
23.	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.	1
24.	Специальные корректирующие упражнения. Свободная ходьба по дну бассейна с выпрямленной спиной. Рывки руками в стороны. Наклоны вперед с прогибанием в грудном отделе.	1
25.	Специальные корректирующие упражнения. Скольжение на спине с пенопластовой доской под головой. Плавание на спине в полной координации.	1
26.	Скольжения на груди и на спине. Ходьба с правильной осанкой по дну бассейна, с высоко поднятыми руками. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки. Специальные корректирующие упражнения.	1
27.	Специальные упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках по дну бассейна, не сгибая ног, туловище прямо. Плавание на спине в полной координации.	1
28.	Специальные упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы. Ходьба на наружной	1

	стороне стопы вперед и назад.	
29.	Специальные упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба на пятках с приподнятыми пальцами вперед-вверх. Корректирующее упражнение «Гусеница».	1
30.	Специальные корректирующие упражнения. Скольжения на груди и на спине. Игры с мячом.	1
31.	Специальные корректирующие упражнения. Захватывание пальцами ног мелких предметов, лежащих на дне бассейна. Игры. Комплекс специально-корректирующих упражнений на воде.	1
32.	Специальные корректирующие упражнения для формирования навыка правильной осанки, стоя в воде по пояс. Упражнения на расслабление. Плавание в полной координации.	1
33.	Специальные корректирующие упражнения для формирования навыка правильной осанки. Стоя в воде по шею – движения руками вперед и назад, чувствовать сопротивление воды.	1
34.	Закрепление пройденного материала. Специальные корректирующие упражнения в воде, направленные на профилактику осанки и плоскостопия. Игры в воде.	1