

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Рассмотрена

на заседании педагогического совета
МБУДО «Спортивная школа»
от «25 » августа 2025 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУДО «Спортивная школа»
от «25_» августа 2025 г. №6

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Корректирующая гимнастика"**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 9 месяцев

(уровень программы - базовый)

Авторы-составители:
Тортева Вера Константиновна,
тренер-преподаватель;
Мельникова Юлия Павловна, методист

г. Кольчугино, 2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Корректирующая гимнастика», модифицированная, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844;
- Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень реализации программы – базовый

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях Министерство образования уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников. Разработка программы обусловлена тем, что занятия физическими упражнениями позволяют школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, создать необходимую функциональную основу для коррекции имеющихся дефектов опорно-двигательного аппарата. Дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной или подготовительной медицинской группе, могут заниматься по программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, специфику заболеваний, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий. Реализация программы позволяет более качественно организовывать работу с

данной категорией обучающимися с точки зрения материально-технической оснащенности образовательного процесса (наличие отдельного спортивного зала и специального спортивного инвентаря), так и с точки зрения кадрового обеспечения образовательного процесса. Кроме того, обучение проходит в группах численностью до 15 человек, что позволяет педагогу реализовывать дифференцированный подход в обучении, исходя из вида заболевания обучающегося, степени его развития. **Новизна программы** заключается в том, что она позволяет с помощью комплексного использования элементарных средств общей физической подготовки, гимнастических упражнений, аэробики и преподавания теоретических основ здорового образа жизни улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и сформировать правильную осанку у детей.

Отличительные особенности программы «Корректирующая гимнастика» в том, что данная программа модифицирована, адаптирована для занятий с обучающимися, исходя из доступности учебного материала, специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса. Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга. Используемые комплексы упражнений помогают обрести не только навык правильной осанки, но и хорошую физическую форму, самочувствие, снимают нервное напряжение, улучшают обмен веществ. Специально созданные условия реализации программы являются одним из факторов повышения интереса ослабленных детей к занятиям физическими упражнениями, формирования у них потребности к двигательной активности, бережного отношения к своему здоровью;

Педагогическая целесообразность заключается в использовании таких методологических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствовать формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, друг к другу, развивать познавательную сферу и способствовать повышению двигательной активности детей. Осуществляется распределение учащихся по учебным подгруппам в соответствии с показателями функционального состояния их организма и физической подготовленности.

Значимость программы для муниципалитета:

- Образовательная программа «Корректирующая гимнастика» по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных детей. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функциональные возможности организма школьников;

- Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе (с учетом роста количества нарушений опорно-двигательного аппарата у подрастающего поколения) для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует особого подхода к организации занятий с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, расширения форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с ними;

- Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью, простейшим способам контроля физической нагрузки и функционального состояния организма на занятиях корректирующей гимнастики будет иметь эффективность в специально созданных условиях.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 7-14 лет без специальной

подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся – специальная или подготовительная медицинская группа по физической культуре; рекомендация врача (хирурга или ортопеда) заниматься корригирующей гимнастикой.

Объем программы:

Количество часов - 68.

Форма обучения: очная

Форма реализации образовательного процесса – традиционная.

Организационные формы обучения - групповые занятия; наполняемость группы – 15 человек в возрасте от 7 до 14 лет.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Режим занятий: - занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 40 минут.

Цель и задачи программы:

Цель: профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и укрепление мышечного корсета у детей с учетом уровня их физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- формирование общих представлений о значении физической культуры в жизни человека для укрепления здоровья, о физическом развитии и физической подготовленности;

- совершенствование прикладных жизненно важных и оздоровительно-гигиенических навыков; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из сопутствующих видов спорта;

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях корригирующей гимнастикой.

Развивающие:

- повышение физиологической активности систем организма;

- укрепление мышечного корсета, содействие формированию правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, профилактика плоскостопия;

- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; и совершенствование двигательных способностей.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств;

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Основы знаний о физической культуре	3	-	3	теоретические занятия, устный опрос

2	Базовая часть:	-	61	61	
2.1.	- <i>оздоровительная и коррегирующая гимнастика</i>	-	25	25	Выполнение упражнений
2.2.	- <i>гимнастические упражнения</i>	-	9	9	Выполнение упражнений
2.3.	- <i>развитие общей выносливости</i>	-	6	6	Выполнение упражнений
2.4.	- <i>элементы спортивных и подвижных игр</i>	-	7	7	Выполнение упражнений
2.5.	- <i>общеразвивающие упражнения</i>	-	14	14	Выполнение упражнений
3	Контроль физической подготовленности		4	4	Тестирование
Всего		3	65	68	

Содержание учебного плана

1. Основы знаний о физической культуре (3 ч.)

Теория (1 ч.). Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль самочувствия. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Теория (2 ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепление здоровья человека. Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, их разновидности (общеразвивающие, подводящие) и правила выполнения, связь упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

2. Базовая часть (61 ч.).

2.1. Оздоровительная и коррегирующая гимнастика (25 ч.):

Практика (2 ч.). **Ритмическая гимнастика:** упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков (в т.ч. под музыкальное сопровождение); приставной шаг вперед, в сторону, назад; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении. Дыхание при выполнении различных физических упражнений.

Практика (3ч.). **Ходьба:** с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»); с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы.

Практика (16 ч.). **Комплексы упражнений:** упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами – гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), ходьба на носках, с контролем позы; на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом); на локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, на развитие равновесия; упражнения для закрепления мышц брюшного пресса; упражнения в равновесии; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы; упражнения в вытяжении; упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Практика (4 ч.) **Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц** различных звеньев тела и мышц туловища. Потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

2.2. Гимнастические упражнения (9 ч):

Практика (1ч.). **Строевые упражнения:** выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу.

Практика (4ч.). **Элементы акробатических упражнений:** упоры (присев; согнувшись; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Из положения лежа на животе последовательное поднимание головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; висы (лежа, стоя, на руках).

Практика (4ч.). **Прикладные гимнастические упражнения:** передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, по горизонтали; ползание и переползание попластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по прямой и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях. Из вися лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на гимнастической скамейке; упражнения в равновесии.

2.3. Развитие общей выносливости (6 ч):

Практика (6 ч.). **Бег:** медленный бег в сочетании с ходьбой (по самочувствию)

15 -20 сек. бега и 1 мин. ходьбы (3-5 повторений);

20 сек. бега и 30 сек. ходьбы (3-5 повторений);

Бег до 4-5 минут;

Бег до 5-6 минут;

двусторонние игры и игровые задания; полоса препятствий, где чередуется бег с ходьбой; круговая тренировка, где интервал отдыха длиннее, чем продолжительность работы; бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; равномерная ходьба; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений; бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения. В парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук.

2.4. Элементы спортивных и подвижных игр: (7 ч):

Практика (3 ч.). **На материале легкой атлетики (эстафеты):** игры «Не оступись», «Горелки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место». Эстафеты по типу: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Практика (4ч.). **Подвижные игры с мячом, броски:** удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), одной рукой от плеча и из-за головы стоя на месте, ведение мяча между предметами и обводка предметов, броски большого мяча (волейбольного) на дальность способом сверху из положения из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; метание теннисного мяча на точность стоя на месте; подвижные игры «Мяч среднему», («Передал-садись», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», игра в «сетбол».

2.5. Общеразвивающие упражнения (14 ч).

Практика (5 ч.). **Развитие координации:** передвижения с изменяющимся направлением движения, остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком; наклоны и повороты туловища в сочетании с ходьбой; подвижные игры на переключение внимания; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках, стоя на месте и в движении, сидя на полу.

Практика (2 ч.). **Развитие силовых способностей:** общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание в упоре, лежа на гимнастической скамейке.

Практика (7 ч.). **Развитие гибкости:** наклоны; упражнения с повышенной амплитудой движений; поднимание и разведение рук, ног из различных и.п.; упражнения на растяжку в парах. Упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений). Ходьба с включением широкого шага, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в основной и широкой стойке и в седах на полу; «выкруты» с гимнастической скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки.

3. Контроль физической подготовленности (4ч)

Тестирование (4 ч.). Для выявления изменений функционального состояния организма воспитанников проводится выполнение тестов на развитие основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, гибкости в следующих контрольных упражнениях:

- выносливость - бег (ходьба) 800 м (10 кругов) мин/сек
- гибкость - оценивается подвижность тазобедренных суставов и позвоночника. И.П. сидя на полу, ноги на ширине плеч; глубокий наклон вперед, руками касаясь сантиметровой ленты (см)
- координация - оценивается состояние нервно-мышечной системы путем сохранения равновесия в положении стоя на одной ноге, глаза закрыты. При этом любое движение считается потерей равновесия.
- продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20сек
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девочки)/подтягивание

на низкой перекладине (юноши, кол-во раз) - оценивается сила мышц верхнего плечевого пояса

- броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1 метр за 30 сек (раз)
- поднимание ног из положения лежа на спине по вертикали - определяется сила мышц-сгибателей туловища путем подъема ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 гр. и опускаются до касания пола.
- поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову - оценивается сила мышц-разгибателей туловища. И.П.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (раз)
 - Планка (сек)

Планируемые результаты:

Воспитательные:

1. активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
2. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие:

1. сформированное представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека, о правилах поведения на занятиях физической культурой;
2. повышение уровня развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы); навыки здорового образа жизни; знакомство с техникой рационального дыхания

Обучающие:

1. Выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп; выполнять упражнения на профилактику плоскостопия; выполнять комплексы дыхательных упражнений; выполнять упражнения и технические элементы из спортивных игр; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

2. Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в следующих контрольных упражнениях:

- выносливость
- гибкость
- координация
- продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница)
- сгибание и разгибание рук (отжимание)
- броски и ловля теннисного мяча
- пресс
- обратный пресс
- планка

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Начало занятий - 15.09.2025

Окончание занятий – 30.05.2026

Количество учебных недель – 34

Количество учебных часов на группу в год – 68

Количество учебных часов на группу в неделю – 2

Количество учебных часов на 1 занятие – 40 минут

	период обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
	Сентябрь – май	34	68	68	2 раза в неделю по 40 минут

Условия реализации программы

Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

Спортивные сооружения:

- малый спортивный зал площадью 90,2 кв.м.;

Техническое оснащение:

- секундомер – 1 шт;

- музыкальный центр- 1 шт;

Материально-техническое обеспечение:

Для зала:

- гимнастические коврики для упражнений – 15 шт;

- гимнастические маты – 2 шт;

- фитболы – 4 шт.;

- балансировочная подушка – 10 шт.

- гантели весом до 100 гр. – 8 пар;

- шведская стенка – 1;

- гимнастические скамейки – 2 шт;

- резины для рук – 4 шт;

- степ-платформы – 6 шт;

- надувные мячи – 10 шт;

- гимнастические скакалки – 4 шт.;

- гимнастические обручи – 10 шт.

- диск балансировочный массажный надувной – 6 шт;

- теннисные мячи – 4 шт

- гимнастические палки – 10 шт.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования, организующий образовательный процесс по данной программе, имеет высшее профильное образование.

Учебно-методическое обеспечение:

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ педагогом и выполнение работы по образцу и др.);
- практический;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся;
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- совместно-последовательный – результат действия выполненного одним участником процесса становится предметом деятельности другого (конвейер).

Методические материалы

Формы занятий:

- групповая форма занятий – теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает:

Теоретическую часть:

- ✓ беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций

Практическую часть:

- ✓ общая физическая подготовка;
- ✓ корригирующая гимнастика;
- ✓ занятия оздоровительной и обучающей направленности;
- ✓ игры.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, объяснение правил и техники выполнения упражнений и игр, инструктаж, анализ проделанной работы (итоги выполнения упражнений, результаты контрольных упражнений));

- наглядные (демонстрация упражнений);

- практические (наблюдение, выполнение упражнений, игра, анализ проделанной работы, подвижные игры, общие развивающие упражнения, упражнения корригирующего характера с предметами и без них, дыхательные упражнения, упражнения на тренажерах/со специальным инвентарем);

- методы контроля и самоконтроля (беседы).

Занятия позволяют:

- укрепить физическое здоровье обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Формы контроля и оценочные материалы

Контроль образовательной деятельности проводится на протяжении всего периода обучения: входная диагностика, текущий контроль, предметная диагностика (контрольные упражнения), педагогическая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Предметная диагностика проводится в форме:

- тестирование на развитие основных физических качеств силы, выносливости, координации, ловкости, быстроты в контрольных упражнениях (по итогам полугодия)

Педагогическая диагностика предполагает:

- анализ проделанной работы, выявление динамики в показателях уровня здоровья и физической подготовленности, а так же техники выполнения физических упражнений и двигательных действий

Форма подведения итогов реализации программы:

- сравнение результатов выполнения контрольных тестов в начале и конце учебного года (динамика результатов выполнения функциональных проб)

Критерии оценки предметных результатов:

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся по итогам выполнения контрольных тестов;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры, гимнастики и самоконтроля.

Тестовые материалы для определения изменений функционального состояния воспитанников:

Фамилия _____ Имя _____
Заболевание _____, уч. год _____

Наименование теста	1 полугодие (на начало уч. года)	2 полугодие (на конец уч. года)
Бег (ходьба) 800м/400м (мин., сек.)		
Наклон вперед из положения сидя (см)		
Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (мин., сек)		
Продвижение вперед, сжимая стопы (гусеница) за 20 сек (см)		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (дев.) Подтягивание на низкой перекладине (юноши) (за 10 сек)		
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метр за 30 сек (раз)		
Поднимание ног из положения лежа на спине до угла в 45гр (за 10 сек)		
Поднимание туловища из положения лежа на животе руки за голову (за 10 сек)		
Планка, сек		
Динамика результатов за год		

Список литературы

1. Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004;
2. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» разработаны НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН (д.м.н., проф. Сухарева Л.М., д.м.н., проф. Храмцов П.И., к.м.н. Звездина И.В., к.м.н. Березина Н.О., к.м.н. Седова А.С.) и ГБОУ СОШ № 360 г. Москвы (учитель физической культуры, к.п.н. Коданева Л.Н.) при участии Нижегородской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Матвеева Н.А., к.м.н. Чекалова Н.Г.), Смоленской государственной медицинской академии (д.м.н., проф. Шестакова В.Н.), Москва, 2012;
4. Воробьёв Н.С. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников. (Методические рекомендации для учителей физической культуры). – Владимир, 2004
5. И.Н.Тимошина. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений. Монография. Научно-издательский центр «теория и практика физической культуры и спорта». 2006.
6. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Под общ. ред. Г.А.Халемского. Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
7. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / Н. А. Булычева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2018. – 90 с
8. Лях, Владимир Иосифович. Мой друг - физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. / В. И. Лях. - 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2005. - 190 с. : табл., цв. ил.
9. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Методическое пособие для родителей и педагогов по профилактике нарушений осанки и сколиозов у детей и подростков. – Казань: Фолиант, – 2014. – 20 с.
11. «Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В.; общ. ред. О.П. Панфилова.»: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС; Москва; 2014