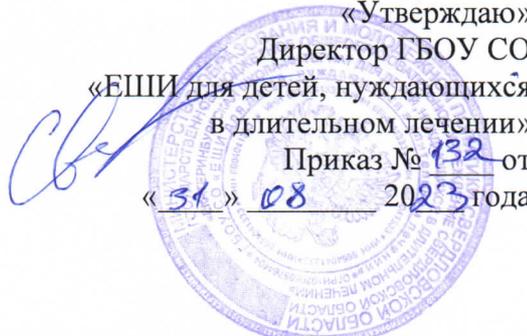


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа-интернат для детей, нуждающихся в длительном лечении»

«Принята на заседании»  
методического совета  
Протокол № 1  
От «23» 08 2023 года

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СО  
«ЕШИ для детей, нуждающихся  
в длительном лечении»  
Приказ № 132 от  
«31» 08 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Корректирующая гимнастика на тренажёрах»**

Направление: спортивное- оздоровительное  
Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 5 лет (174 часа)

**Составитель:**  
Ананьина Светлана Борисовна,  
учитель физической культуры,  
Первая квалификационная категория

Екатеринбург 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Математический практикум» (далее – Программа) для 9 класса составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», а также с учетом: – федеральной рабочей программы воспитания, а также с учетом: – федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

Программа внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика на тренажёрах» разработана для обучающихся с патологией позвоночника на основании методической литературы: «Корригирующая гимнастика»- П.В. Степанов; С.В. Сидяев; Т.Н. Сафронов. Просвещение, 2011г.;

Программа ориентирована на повышение уровня физической подготовки и сохранения здоровья обучающихся в соответствии с современными требованиями. Большое внимание уделено коррекции нарушений осанки, развитию и тренировке дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища.

**Целью** программы:

выработка правильной осанки, общеукрепляющее воздействие на организм, направленное на улучшение деятельности всех систем и органов.

Реализация данной цели будет способствовать решению следующих образовательных, воспитательных, оздоровительных **задач**:

- совершенствование физического развития обучающихся;
- формирование «мышечного корсета», способного поддерживать позвоночник в правильном положении и увеличить его устойчивость к возрастающим статическим нагрузкам;
- укрепление здоровья посредством развития физических качеств и увеличение жизненной ёмкости лёгких, силовой выносливости мышц;
- совершенствование навыков владения индивидуальными упражнениями;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях; осознанного отношения к своему здоровью;
- развитие волевых качеств; интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми;
- обучение основам лечебной гимнастики; всеми видами дыхательных упражнений; простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития.

**Место внеурочной деятельности**

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: практические занятия

Программа разработана для обучающихся с 5 по 9 класс.

Объем программы: 174 часов в год; срок ее освоения: для учащихся 5- 8 классов-35 часов; для учащихся 9 класса 34 часа.

Режим занятий: 1 час в неделю по 40 минут.

**Программа направлена на:** реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся; приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности; на формирование познавательной и предметной активности учащихся; расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе

выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Основной формой организации деятельности является групповое занятие.**

Во избежание монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях применяются работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная и фронтальные формы.

Виды деятельности.

**Теоретическая подготовка.**

ТБ, введение в образовательную программу. Корректирующая гимнастика. Значение правильной осанки в жизни человека, правила сохранения правильной осанки. Гигиена спортивных занятий. Знакомство с тренажёрным залом.

**Общефизическая подготовка.**

Элементы строевой подготовки. Общеразвивающие упражнения для пояса верхних конечностей и рук, гимнастическими палками, мячами. Упражнения для координации и сохранения равновесия.

**Специальная физическая подготовка на тренажёрах.**

Знакомство с тренажёрным залом. Силовая зона. Работа над брюшным прессом и мышцами спины.

**Оздоровительные технологии.**

Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация). Упражнения для укрепления мышц пояса верхних конечностей и спины, с предметами и без. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика по методике Бутейко.

## **2. Планируемые результаты освоения программы.**

Программа по внеурочной деятельности «Корректирующая гимнастика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «правильная осанка», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах гимнастики;
- выявлять связь занятий корректирующей гимнастикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни,

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей гимнастики;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях корректирующей гимнастикой и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми, футбол-гимнастикой в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
  - контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
  - осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

### **3. Тематический план**

#### **5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.
<b>1.</b>	<b>Раздел 1.</b> Вводное занятие. Правила техники безопасности	<b>1</b>	1	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2.</b> Теоретические сведения (основы знаний)	<b>2</b>		
2.1.	Тема 1. Определение терминологии		0,5	
2.2.	Тема 2. Точечный массаж.		0,5	
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> Общая физическая подготовка	<b>6</b>		
3.1.	Тема 1. Упражнения в ходьбе и беге.			1
3.2.	Тема 2. Упражнения для плечевого пояса и рук.			1
3.3.	Тема 3. Упражнения для ног.			1
3.4.	Тема 4. Упражнения для туловища.			1
3.5.	Тема 5. Комплексы общеразвивающих упражнений			2
<b>4.</b>	<b>Раздел 4.</b> Специальная физическая подготовка	<b>18</b>		
4.1.	Тема 1. Формирование правильной осанки.			В течение занятия
4.2.	Тема 2. Укрепление мышечного корсета			В течение занятия
4.3.	Тема 3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.			В течение занятия
4.4.	Тема 4. Упражнения на равновесие.			1
4.5.	Тема 5. Упражнения на гибкость.			1
4.6.	Тема 6. Комплекс упражнений на тренажёрах			16

<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Дыхательные упражнения</b>	<b>2</b>		
5.1.	Тема 1. Упражнения для овладения полным дыханием.			1
5.2.	Тема 2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя».			1
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Упражнения на расслабление.</b>	<b>1</b>		
6.1.	Тема 1. Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела.			1
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Самоконтроль и взаимоконтроль.</b>	<b>1</b>		
7.1.	Тема 1. Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию; ЧСС; внешним признакам.			1
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Самомассаж</b>	<b>1</b>		
8.1.	Тема 1. Техника выполнения точечного массажа; ходьба по «тропинке здоровья».			1
<b>9</b>	<b>Раздел 10. Игры</b>	<b>1</b>		1
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Контрольные испытания и показательные выступления.</b>	<b>2</b>		
10.1.	Тема 1. Тестовые упражнения.			1
10.2	Сдача теста			1
	<b>Всего часов</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>

**6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Техника безопасности на занятиях</b> корректирующей гимнастики	<b>2</b>	Перед каждым занятием	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Образ жизни как фактор здоровья</b>	<b>1</b>	1	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Строение позвоночника</b>	<b>1</b>	0,5	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Плоскостопие</b>	<b>1</b>	0,5	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>		
5.1.	Тема 1. Упражнения в ходьбе и беге			1
5.2.	Тема 2. Упражнения для суставов.			1
5.3.	Тема 3. Упражнения для плечевого пояса, рук и ног.			1
5.4.	Тема 4. Упражнения для гибкости позвоночника.			1
5.5.	Тема 5-6. Комплекс общеразвивающих упражнений.			2
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Специальные (корректирующие) упражнения</b>	<b>18</b>		
6.1.	Тема 1. Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета			В течение занятия
6.2.	Тема 2. Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			2
6.3.	Тема 3. Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя,			В течение занятия

	стоя, лежа			
6.4.	Тема 4. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание)			В течение занятия
6.5.	Тема 5. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы			В течение занятия
6.6	Тема 6.Комплекс упражнений на тренажёрах			16
7	Раздел 7. Дыхательные упражнения	2		
7.1.	Тема 1. Динамические дыхательные упражнения			1
7.2.	Тема 2. Принцип динамических дыхательных упражнений			1
8	<b>Раздел 8. Упражнения на восстановление и упражнения на расслабление</b>	1		
8.1.	Тема 1. Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц			1
9	<b>Раздел 9. Самомассаж стоп</b>	1		
9.1.	Тема 1. Техника выполнения самомассажа стоп.			1
10	<b>Раздел 10. Подвижные игры</b>	1		1
11	<b>Раздел 11. Тестовые упражнения</b>	1		1
	Сдача теста			1
	<b>Всего часов</b>	<b>35</b>	2	33

#### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.
1	Раздел 1. Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики	2	В течение занятия	
2	Раздел 2. Правильная осанка и здоровье	1	1	
3	Раздел 3. Закаливание и здоровье	1	0,5	
4	Раздел 4. Правила чередования нагрузки и отдыха	1	0,5	
5	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения	6		
5.1.	Тема 1.Полуприседы и приседы.			1
5.2.	Тема 2. Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову			1
5.3.	Тема 3-4. Упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет			2
5.4.	Тема 5-6. Упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног			2
6	<b>Раздел 6. Специальные (корригирующие) упражнения</b>	<b>18</b>		
6.1.	Тема 1. Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета			В течение занятия
6.2.	Тема 2. Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			1

6.3.	Тема 3. Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			В течение занятия
6.4.	Тема 4. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание)			В течение занятия
6.5.	Тема 5. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы			В течение занятия
6.6.	Тема 6. Комплекс упражнений на тренажёрах	16		16
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Упражнения на восстановление</b>	<b>2</b>		
7.1.	Тема 1. Метод удобного положения тела			1
7.2.	Тема 2. Словесный метод			1
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой</b>	<b>1</b>		
8.1.	Тема: Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс			1
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Самомассаж</b>	<b>1</b>		
9.1.	Тема: Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья			1
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Подвижные игры</b>	<b>1</b>		1
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Тестовые упражнения</b>	<b>1</b>		1
	Сдача теста			1
	<b>Всего часов</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>

#### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики</b>	<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Правильная осанка и здоровье</b>	<b>1</b>	1	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Закаливание и здоровье</b>	<b>1</b>	0,5	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Правила чередования нагрузки и отдыха</b>	<b>1</b>	0,5	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>6</b>		
5.1.	Тема 1. Полуприседы и приседы.			1
5.2.	Тема 2. Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову			1
5.3.	Тема 3-4. Упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет			2
5.4.	Тема 5-6. Упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног			2
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Специальные (корригирующие) упражнения</b>	<b>18</b>		
6.1.	Тема 1. Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета			В течение занятия
6.2.	Тема 2. Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			1

6.3.	Тема 3. Упражнения с мячами и фитомячами на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			1
6.4.	Тема 4. Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			В течение занятия
6.5.	Тема 5. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание)			В течение занятия
6.6.	Тема 7. Комплекс упражнений на тренажёрах			16
6.7.	Тема 8. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы			В течение занятия
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Упражнения на восстановление</b>	<b>2</b>		
7.1.	Тема 1. Метод удобного положения тела			1
7.2.	Тема 2. Словесный метод			1
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой</b>	<b>1</b>		
8.1.	Тема: Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс			1
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Самомассаж</b>	<b>1</b>		
9.1.	Тема: Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья			1
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Подвижные игры</b>	<b>1</b>		1
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Тестовые упражнения</b>	<b>1</b>		1
	<b>Сдача теста</b>			1
	<b>Всего часов</b>	<b>35</b>	<b>2</b>	<b>35</b>

**9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Теоретич.	Практич.
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики</b>	<b>1</b>	1	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Правильная осанка и здоровье</b>	<b>1</b>	1	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Закаливание и здоровье</b>	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Правила чередования нагрузки и отдыха</b>	<b>1</b>	0,5	0,5
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>6</b>		
5.1.	Тема 1.Полуприседы и приседы.			1
5.2.	Тема 2. Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову			1
5.3.	Тема 3-4. Упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет			2
5.4.	Тема 5-6. Упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног			2
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Специальные (корригирующие) упражнения</b>	<b>18</b>		
6.1.	Тема 1. Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета			В течение занятия

6.2.	Тема 2. Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			1
6.3.	Тема 3. Упражнения с мячами и фитомячами на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			1
6.4.	Тема 4. Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа			В течение занятия
6.5.	Тема 5. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание)			В течение занятия
6.6.	Тема 6. Упражнения в равновесии на полу и скамейке			В течение занятия
6.7.	Тем 7.Комплекс упражнений на тренажёрах			16
6.8.	Тема 8. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы			В течение занятия
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Упражнения на восстановление</b>	<b>2</b>		
7.1.	Тема 1. Метод удобного положения тела			1
7.2.	Тема 2. Словесный метод			1
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой</b>	<b>1</b>		
8.1.	Тема: Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс			1
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Самомассаж</b>	<b>1</b>		
9.1.	Тема: Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья			1
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Подвижные игры</b>	<b>1</b>		1
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Тестовые упражнения</b>	<b>1</b>		1
	<b>Сдача теста</b>			1
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

#### 4. Содержание программы

##### 5 класс

##### **Раздел 1.** Вводное занятие (1 ч).

Правила техники безопасности. Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятия, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий. Правила подбора и хранения инвентаря.

##### **Раздел 2.** Теоретические сведения (основы знаний) (2 ч).

*Тема 1. Определение терминологии «лечебная физическая культура», «корректирующая гимнастика»; история возникновения; влияние занятий на здоровье занимающихся.*

*Тема 2. Точечный массаж. Способы нахождения точек; техника и приемы точечного массажа; общие правила воздействия на точки; о точках и зонах ушной раковины, стопы и ладони.*

##### **Раздел 3.** Общая физическая подготовка (6 ч).

*Тема 1. Упражнения в ходьбе и беге.*

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, на пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; боковым

приставным и окрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*Тема 2. Упражнения для плечевого пояса и рук.*

На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами и без предметов; в парах.

*Тема 3. Упражнения для ног.*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах.

*Тема 4. Упражнения для туловища.*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами и без предметов; в парах.

*Тема 5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).*

Упражнения с предметами и без предметов направленные на активизацию всех групп мышц. 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 положении лежа и сидя; лежа на спине поднимание согнутых и прямых ног; движение ногами вверх, вниз.

*Тема 6. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).*

Проявление творческих способностей учащихся посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

**Раздел 4.** Специальная физическая подготовка (18 ч).

*Тема 1. Формирование правильной осанки (в течение занятий).*

Упражнения в различных и.п.; с чередование и.п.; у стены; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами и без предметов.

*Тема 2. Укрепление мышечного корсета (16 ч).*

Комплекс упражнений на тренажерах

*Тема 3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (1ч)*

Упражнения у опоры; в движении; с предметами и без предметов.

*Тема 4. Упражнения на равновесие (1 ч).*

Упражнения в равновесии на полу и скамейке; тренировка основных исходных положений.

**Раздел 5.** Дыхательные упражнения (2 ч).

*Тема 1. Упражнения для овладения полным дыханием.*

*Тема 2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя».*

**Раздел 6.** Упражнения на расслабление (1 ч).

*Тема 1. Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела. Приложение №1.*

**Раздел 7.** Самоконтроль и взаимоконтроль (1 ч).

*Тема 1. Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию; ЧСС; внешним признакам.*

**Раздел 8.** Самомассаж (1 ч.).

*Тема 1. Техника выполнения точечного массажа; ходьба по «тропинке здоровья».*

**Раздел 9.** Игры для укрепления мышц туловища, формирования правильной осанки и укрепления мышц свода стопы: «Снежинки», «Восточный официант», «Муха и лягушка», «Сидячий футбол», «Переправа».

**Раздел 10.** Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)

*Тема 1. Тестовые упражнения. Приложение 2.*

## **6 класс**

**Раздел 1.** Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики (1 ч).

Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятия, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончанию занятий.

**Раздел 2.** Образ жизни как фактор здоровья (1 ч.).

Гигиена питания; гигиена дыхания; гигиена кожи; гигиена труда; гигиена сна.

### **Раздел 3. Строение позвоночника (1 ч.).**

Как устроен позвоночник; азбука движений позвоночника; великая роль мышц и связок в благополучии позвоночника; тест на эластичность связок. Как беречь позвоночник: 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.

### **Раздел 4. Плоскостопие (1 ч.).**

Виды плоскостопия; причины плоскостопия; тест на плоскостопие; негативные факторы плоскостопия; приемы исправления нарушений.

### **Раздел 5. Общая физическая подготовка (6 ч).**

Тема 1. Упражнения в ходьбе и беге.

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, на пятках, наружном крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боковым приставным и окрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Тема 2. Упражнения для суставов.

Упражнения в различных и.п.; с предметами и без предметов; тыльное и подошвенное сгибание стоп в положении стоя, лежа и сидя.

Тема 3. Упражнения для плечевого пояса, рук и ног.

Упражнения с предметами. Движение рук вперед, в стороны, вверх; движение ног вперед, в стороны, назад; наклоны туловища вперед. Повороты головы; сочетания движений рук и ног (например: руку вверх, прямую ногу назад на носок); лежа на спине поднимание согнутых и прямых ног; движение ногами вверх, вниз.

Тема 4. Упражнения для гибкости позвоночника.

Упражнения без предметов и с предметами

Тема 5-6. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами и без предметов, направленные на активизацию всех групп мышц.

### **Раздел 6. Специальные (корректирующие) упражнения (18ч).**

Тема 1. Упражнения без предметов, направленные на укрепление мышечного корсета (в течение занятия).

Тема 2. Упражнения с гимнастическими палками на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа (1 ч).

Тема 3. Упражнения с мячами и фитомячами на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа (1 ч).

Тема 4. Упражнения с гантелями на активное и пассивное растяжение позвоночника в и.п. сидя, стоя, лежа (в течение занятия).

Тема 5. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание) - в течение занятия

Тема 6. Упражнения в равновесии на полу и скамейке (1 ч).

Тема 8. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы (16 ч).

Комплекс упражнений на тренажерах.

### **Раздел 7. Дыхательные упражнения (2 ч).**

Тема 1. Динамические дыхательные упражнения. Приложение №3.

Тема 2. Принцип динамических дыхательных упражнений.

### **Раздел 8. Упражнения на восстановление и упражнения на расслабление (1 ч).**

Тема 1. Метод подражания (имитации); метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц.

### **Раздел 9. Самомассаж стоп (1 ч.).**

Тема 1. Техника выполнения самомассажа стоп. Приложение №4. (1 ч.)

### **Раздел 10. Подвижные коррекционные игры (1 ч.).**

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

**Раздел 11.** Тестовые упражнения (1 ч.). Приложение №2.

### 7 класс

**Раздел 1.** Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики (в течение занятия).

Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятия, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий.

**Раздел 2.** Правильная осанка и здоровье (1 ч).

Рост и пропорции тела; что собой представляет осанка человека; тест, позволяющий оценить правильность осанки; правильная осанка; нарушение осанки; влияние осанки на здоровье человека; основные мероприятия по исправлению осанки.

**Раздел 3.** Закаливание и здоровье (0,5ч).

Средства закаливания; влияние тепла и холода на организм; влияние солнца и воздуха на организм.

**Раздел 4.** Правила чередования нагрузки и отдыха, значение в физических упражнениях (0,5 ч).

Понятие о нагрузке и отдыхе и значении в физических упражнениях.

**Раздел 5.** Общеразвивающие упражнения (6ч).

Тема 1. Полуприседы и приседы. (1 ч).

Тема 2. Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову (1ч).

Тема 3-4. Упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет (2 ч).

Тема 5-6. Упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног (2 ч).

**Раздел 6.** Специальные (корригирующие) упражнения (18).

Комплекс упражнений на тренажерах; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. *Приложение №5.*

**Раздел 7.** Упражнения на восстановление (2ч).

Тема 1. Метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц;

Тема 2. Дыхательные упражнения: дыхание «по кругу». Словесный метод. *Приложение №1.*

**Раздел 8.** Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой (1 ч).

Тема: Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой. *Приложение №6.*

**Раздел 9.** Самомассаж (1ч).

Тема: Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья

**Раздел 10.** Подвижные игры (1ч.)

Тема: Игры на развитие координации, равновесия, укрепления мышечного «корсета» позвоночника, укрепление свода стопы: «Полоса препятствий», «Юный художник», «Змейка», «Воздушный волейбол».

**Раздел 11.** Тестовые упражнения (1 ч.). *Приложение №2.*

### 8 класс

**Раздел 1.** Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики (1 ч).

Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятия, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий.

**Раздел 2.** Правильная осанка и здоровье (1 ч).

Рост и пропорции тела; что собой представляет осанка человека; тест, позволяющий оценить правильность осанки; правильная осанка; нарушение осанки; влияние осанки на здоровье человека; основные мероприятия по исправлению осанки.

**Раздел 3.** Закаливание и здоровье (0,5ч).

Средства закаливания; влияние тепла и холода на организм; влияние солнца и воздуха на организм.

**Раздел 4.** Правила чередования нагрузки и отдыха, значение в физических упражнениях (0,5ч).

Понятие о нагрузке и отдыхе и значении в физических упражнениях.

**Раздел 5.** Общеразвивающие упражнения (6ч).

Тема 1.Полуприседы и приседы. (1 ч).

Тема 2. Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову (1ч).

Тема 3-4. Упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет (2 ч).

Тема 5-6. Упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног (2 ч).

**Раздел 6.** Специальные (корректирующие) упражнения (18).

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);комплекс упражнений на тренажёрах; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. *Приложение №5.*

**Раздел 7.** Упражнения на восстановление (2ч).

Тема 1. Метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц;

Тема 2. Дыхательные упражнения: дыхание «по кругу». Словесный метод. *Приложение №1.*

**Раздел 8.** Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой (1 ч).

Тема: Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой. *Приложение №6.*

**Раздел 9.** Самомассаж (1ч).

Тема: Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья

**Раздел 10.** Подвижные игры (1ч.)

Тема: Игры на развитие координации, равновесия, укрепления мышечного «корсета» позвоночника, укрепление свода стопы: «Полоса препятствий», «Воздушный волейбол».

**Раздел 11.** Тестовые упражнения (1 ч). *Приложение №2.*

## 9 класс

**Раздел 1.** Техника безопасности на занятиях корректирующей гимнастики (1 ч).

Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятия, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончанию занятий.

**Раздел 2.** Правильная осанка и здоровье (1 ч).

Рост и пропорции тела; что собой представляет осанка человека; тест, позволяющий оценить правильность осанки; правильная осанка; нарушение осанки; влияние осанки на здоровье человека; основные мероприятия по исправлению осанки.

**Раздел 3.** Закаливание и здоровье (0,5ч).

Средства закаливания; влияние тепла и холода на организм; влияние солнца и воздуха на организм.

**Раздел 4.** Правила чередования нагрузки и отдыха, значение в физических упражнениях (0,5ч).

Понятие о нагрузке и отдыхе и значении в физических упражнениях.

**Раздел 5.** Общеразвивающие упражнения (6ч).

Тема 1.Полуприседы и приседы. (1 ч).

Тема 2. Упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову (1ч).

Тема 3-4. Упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет (2 ч).

Тема 5-6. Упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног (2 ч).

**Раздел 6.** Специальные (корректирующие) упражнения (18).

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; комплекс упражнений на тренажёрах; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. *Приложение №5.*

**Раздел 7.** Упражнения на восстановление (2ч).

Тема 1. Метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц;

Тема 2. Дыхательные упражнения: дыхание «по кругу». Словесный метод. *Приложение №1.*

**Раздел 8.** Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой (1 ч).

Тема: Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой. *Приложение №6.*

**Раздел 9.** Самомассаж (1ч).

Тема: Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья

**Раздел 10.** Подвижные игры (1ч.)

Тема: Игры на развитие координации, равновесия, укрепления мышечного «корсета» позвоночника, укрепление свода стопы: «Полоса препятствий», «Воздушный волейбол».

**Раздел 11.** Тестовые упражнения (1 ч). *Приложение №2.*

## **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Материально-технические условия реализации программы:**

Спортивный зал

Тренажёрный зал

Тренажёры

Спортивный инвентарь: гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки

Свисток

Секундомер

Магнитофон

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

1. Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности разработана для обучающихся с патологией позвоночника на основании методической литературы: «Корригирующая гимнастика»- П.В. Степанов; С.В. Сидяев; Т.Н. Сафронов. Просвещение, 2011г.; «Детская лечебная физическая культура»; Л.П. Пягай 2010г.), Физическая культура 1- 9 классы, А.П. Матвеев.
2. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010г
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009г
4. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г
5. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
7. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г

### **Литература для учителя**

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура. Учебник для вузов. [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: Просвещение, 2004 г.
2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат. [Текст] / А.С. Галанов. – М.: Творческий центр-сфера, 2001 г.
3. Лях, В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2006 г. – 127 с.

4. Матвеев, А.П., Петрова, Т.В., Каверкина, Л.В. Программа для учащихся специальных медицинских групп. [Текст] / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2004 г.
5. Медведева, Л.Е., Куценко, И.П., Полуструев, А.В., Якименко, С.Н. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах. Учебное пособие [Текст] / Л.Е. Медведева, И.П. Куценко, А.В. Полуструева, С.Н. Якименко. – Омск: СибГАФК, 2001г.
6. Милюкова, И.В., Евдокимова, Т.А. Лечебная дыхательная гимнастика. [Текст] / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: Эксмо, 2004 г.
7. Рипа, М.Д., Велитченко, В.К., Волкова, С.С. Занятие физической культуры со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, авторы. Учебник [Текст] / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова, М.: Просвещение, 2004 г.

#### **Литература для обучающихся**

1. Брэгг, П. Позвоночник – основа здоровья (Текст)/Поль Брегг.-СПб.,2003.
2. Долженков, А.В.Практический курс здоровья для вашего позвоночника (Текст)\А.В.Долженков.-Екатеринбург:У-фактория,2007.
3. Кацудзо, Ниши.Золотые правила здоровья (Текст) \ Кацудзо Ниши. СПб.,2002.
4. Тюрин , А. Самомассаж (Текст) : Наглядное пособие \А.Тюрин.-СПб.,1997.

## Приложение №1

### **Комплекс дыхательных упражнений по кругу.**

1. медленный глубокий вдох; 5-8- медленный полный выдох. Выполнить 2-4 раза.
- 2.1-2-3- медленный полный вдох; 4 быстрый полный выдох ртом. Выполнить 2-4 раза.
- 3.1- быстрый полный вдох ртом; 2-3-4- медленный полный выдох. Выполнить 2-4 раза.
- 4.1- вдох небольшой порции; 2- пауза на вдохе; 3- не выдыхая, продолжить вдох небольшой порции; 4- пауза на вдохе; 5- вдох небольшой порции; 6- полный свободный выдох ртом. 1-8 – свободное дыхание. Выполнить 1-2 раза.
- 5.1-2- глубокий полный вдох; 3- пауза на вдохе; 4- выдох не большой порции; 5- пауза на выдохе; 6- выдох небольшой порции; 7- пауза на выдохе; 8- выдох. 1-8 – свободное дыхание. Выполнить 1-2 раза.
- 6.1-2- полный вдох; 3-4-5-6- задержка дыхания на вдохе; 7-8- полный выдох ртом. 1-8 – свободное дыхание. Выполнить 1-2 раза. Задержку дыхания вначале осуществляет на 1 счет, постепенно увеличивая 3-4 счетов.
- 7.1-4- медленный глубокий вдох; 5-8- медленный полный выдох. 1-4- свободное дыхание. Выполнить 2-4 раза.
- 8.1-2- полный вдох; 3-4- полный выдох; 5-6-7- задержка дыхания на выдохе; 8- вдох. 1-8- свободное дыхание. Выполнить 1-2 раза. Методические рекомендации, как в упражнение 6.
- 9.1-2- вдох, ровный 50% ЖЕЛ (жизненная емкость легких); 3-4- выдох; 5-6- вдох равный 75% ЖЕЛ; 7-8- выдох. 1- вдох 25% ЖЕЛ; 2- выдох; 3-8- свободное дыхание. Выполнить 3-4 раза.
- 10.1-8- брюшное (диафрагмальное) дыхание. 1-4- свободное дыхание. 1-8- смешанное дыхание. 1-4- свободное дыхание.

## Приложение № 2

### **Тестовые задания по физической культуре по теме: "Корректирующая гимнастика"**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

#### **1. Что называют атлетической гимнастикой?**

- а – один из методов развития умственной активности;
- б – основное средство развития ловкости;
- в – метод развития скорости;
- г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости (+).

#### **2. Что означает слово «гимнастика»?**

- а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных (+);
- б – популярный вид спорта;
- в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г – способ поддержания эмоционального здоровья.

#### **3. Утренняя гимнастика это –**

- а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма (+);
- б – элемент двигательной активности;
- в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г – разминка для мышц и суставов.

**4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:**

- а – для улучшения общего состояния;
- б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений (+);
- в – для тренировки вестибулярного аппарата;
- г – для снижения болевого синдрома.

**5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:**

- а – экстремальные виды туризма;
- б – велоспорт;
- в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе (+);
- г – легкая и тяжелая атлетика.

**6. К спортивным видам гимнастики относят:**

- а – акробатическая (+);
- б – цирковая;
- в – атлетическая;
- г – уличная.

**7. Основная цель утренней гимнастики:**

- а – расслабление мышц и связок;
- б – укрепление нервной системы;
- в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости (+);
- г – развитие силы воли.

**8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**

- а – сила (+);
- б – скорость;
- в – красота;
- г – стройность;

**9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:**

- а – современный вид танца;
- б – акробатические упражнения;
- в – музыкально-ритмическое воспитание;
- г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте (+).

**тест 10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**

- а – концентрации памяти;
- б – укрепление мышечной памяти;
- в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса (+);
- г – восстановление дыхания.

**11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:**

- а – вводный, основной, заключительный (+);
- б – первый, второй, третий;
- в – начальный, основной, финишный;
- г – разминочный, главный, заключительный.

**12. Страна, в которой зародилась гимнастика:**

- а – Польша;
- б – Германия;
- в – Древняя Греция (+);
- г – Россия.

**13. Что называют стретчингом?**

- а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц (+);
- б – виды упражнений на брусьях;
- в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
- г – ряд акробатических упражнений;

**14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:**

- а – циклические;
- б – динамические и статические (+);
- в – упражнения на снарядах;
- г – силовые.

**15. Определение слова «акробатика»:**

- а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость (+);
- б – метод развития и укрепления мышечной ткани;
- в – раздел гимнастики для детей;
- г – направление в цирковом искусстве.

**16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:**

- а – бег по пересеченной местности;
- б – бег на тренажере;
- в – марафонский бег;
- г – равномерный непрерывный бег (+).

**17. Какую систему организма тренирует бег:**

- а – дыхательная система (+);
- б – мышечная система;
- в – все системы организма;
- г – сердечно-сосудистая система.

**18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:**

- а – скоростные качества (+);
- б – сила;
- в – ловкость;
- г – гибкость.

**19. Какой тест позволяет определить силу человека:**

- а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);
- б – приседания;
- в – бег на скорость;
- г – прыжки на скакалке.

**тест-20. Что называют акробатической комбинацией:**

- а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
- б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
- в – последовательное выполнение акробатических упражнений (+);
- г – выполнение упражнений на брусьях.

**21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:**

- а – наклоны в положении сидя (+);
- б – наклоны в положении лежа;
- в – наклоны в положении стоя;
- г – сгибание рук и ног в положении лежа.

**22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:**

- а – условный рефлекс;
- б – мышечная память (+);

в – моторика;  
г – кинестетика.

**23. К упражнениям на равновесие относят:**

а – выполнение стоек (+);  
б – повороты и наклоны;  
в – челночный бег;  
г – все виды гимнастических упражнений.

**24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:**

а – сердечно-сосудистой системы;  
б – вестибулярный аппарат (+);  
в – дыхательную систему;  
г – опорно-двигательный аппарат.

**25. Что такое челночный бег?**

а – разновидность беговых видов легкой атлетики;  
б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления (+);  
в – бег на короткие дистанции;  
г – спортивная ходьба.

**26. Атлетическая гимнастика это –**

а – один из способов усовершенствования физической формы;  
б – разные виды беговых нагрузок;  
в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья (+);  
г – упражнение для снижения массы тела.

**27. Основная задача стретчинга:**

а – развитие выносливости;  
б – укрепление мышечной ткани;  
в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки (+);  
г – повышение эстетики тела.

**28. Что является средствами гимнастики?**

а – все формы контроля со стороны педагога;  
б – ежедневный тренировочный процесс;  
в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы (+);  
г – возможности организма.

**29. Основные требования к гимнастическим терминам:**

а – доступность, четкость, краткость (+);  
б – подробное раскрытие всех деталей;  
в – сформированность;  
г – точность.

**тест\_30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?**

а – исходная позиция;  
б – основная стойка;  
в – равновесие (+);  
г – балансирование.

**31. Классификация видов гимнастики:**

а – тренировочные;  
б – развивающие;  
в – основные;  
г – оздоровительные, развивающие, спортивные (+);

**32. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:**

а – упор;  
б – вис;

в – опора (+);

г – приседание.

**33. К какому виду гимнастики относят кувырки:**

а – легкая атлетика;

б – стретчинг;

в – акробатика (+);

г – аэробика.

**34. Вис это –**

а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);

б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;

в – способ удерживания на снаряде;

г – хват сверху на ширине плеч.

**35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:**

а – комплекс;

б – комбинация (+);

в – каскад;

г – упражнения.

**36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?**

а – округлая спина;

б – резкий толчок;

в – группировка;

г – опора о мат (+).

**37. Что относят к спортивным видам гимнастики?**

а – ритмическая, танцевальная;

б – спортивная, акробатическая;

в – художественная;

г – спортивная, атлетическая, художественная (+).

**Приложение №3.**

**Комплекс лечебной физкультуры**

**I. Вводный раздел.**

Задача вводного раздела - постепенное вовлечение ребенка занятия, выработка дифференцированного выдоха через рот и нос.

Упражнения:

1) построение,

2) равномерная ходьба,

3) вдох и выдох попеременно через рот и нос.

**II. Основной раздел.**

Задача основного раздела — постепенно возрастающая тренировка организма, постановка речевого дыхания с акцентом на удлиненный выдох.

Упражнения:

1) Исходное положение—лежа (при этом расслабляются мышцы всего тела, в том числе и гортани). Вдох и выдох через рот и нос. При вдохе передняя стенка живота и подложечная

область поднимаются и выпячиваются, при выдохе—опускаются. При этом верхний плечевой пояс почти неподвижен.

2) Исходное положение — стоя, ноги вместе. Поднять руки через стороны вверх — вдох, опустить руки — выдох.

3) Исходное положение — стоя, ноги вместе. Поднять руки на затылок — вдох, руки опустить — выдох.

4) Исходное положение — стоя, ноги вместе. Поворот туловища и головы вправо с отведением руки в сторону — вдох, исходное положение — выдох.

5) Исходное положение — стоя, ноги вместе. Наклоны туловища в стороны: руки попеременно скользят вдоль туловища до подмышечной впадины. При выдохе произносятся длительно звуки с, пф, пш.

6) Исходное положение — стоя, ноги вместе. Нагибание головы попеременно к левому и правому плечу.

7) Исходное положение — стоя, ноги вместе. Нагибание головы назад и вперед вместе с шеей.

8) Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, присесть, обхватить руками колени и произнести уф, ух.

9) Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Руки отвести в стороны и поднять над головой. Пальцы переплести — вдох. Быстрый наклон туловища вперед с произнесением на выдохе ух (упражнение «дровосек»).

10) Исходное положение — стоя, ноги вместе. Руки через стороны вверх — вдох, руки вниз с произнесением на выдохе согласных звуков с, ух, уф.

11) Исходное положение—стоя, ноги вместе, поза боксера. Движение руками вперед, с силой и произнесение звука ж.

12) Исходное положение—стоя, ноги на ширине плеч. Руки медленно поднять через стороны, хлопнуть — вдох, опустить руки с произнесением на выдохе ох, ух.

13) Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки на бедрах. Выпады попеременно правой и левой ногой с разведением рук в стороны.

14) Исходное положение—стоя, ноги вместе. Поднимать попеременно левую и правую ногу и производить хлопки под коленом.

15) Исходное положение—стоя, ноги вместе. Приседания с вытягиванием рук вперед.

16) Упражнения с мячом:

а) мяч подбросить вверх с произнесением ух, уф,

б) мяч подбросить, присесть, поймать и произнести з, ж, в,

в) мяч на полу, наклониться, взять мяч, поднять вверх, положить на пол с произнесением на выдохе уф,

г) игра в мяч: построить детей в кружок с большими интервалами и передавать мяч соседу с произнесением слов; построить детей в колонну, одного ребенка поставить против колонны и дать ему мяч (он водящий). Водящий передает мяч впереди стоящему с произнесением любого звука, впереди стоящий передает его водящему и бежит в конец колонны. Кто уронит мяч, становится водящим.

Таким образом, большинство упражнений включает произнесение гласных и согласных звуков одновременно с движениями верхних и нижних конечностей. Длительное произнесение гласных и согласных звуков развивает удлинённый выдох. Обычно на начальном этапе обучения дети могут произносить эти звуки в течение 5—7 секунд, постепенно выдох удлиняется до 15—20 секунд. В дальнейшем упражнения усложняются — на одном выдохе произносятся комбинации из двух, трех звуков (вз, (во, ву, зу, жу и т. д.).

III. Заключительный раздел.

Задача заключительного раздела — добиться снижения общей физиологической нагрузки, снять утомление, вернуть ребенка к исходному состоянию.

Упражнения:

1) дыхательные упражнения,

2) отвлекающие упражнения (с хлопками, пением),

3) ходьба с постепенным замедлением.

Из всех перечисленных упражнений курса логопедической лечебной физкультуры на 5—6 дней составляются комплексы упражнений. Дозировка, темп проведения упражнений меняются в зависимости от возраста ребенка, характера и течения его заболевания, состояния речевой и голосовой функции. Лечебная физкультура производится в течение всего процесса лечения ребенка, являясь существенным звеном в общей цепи терапевтических мероприятий.

#### Комплекс упражнений

1. Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину ступни, руки перед грудью, ладони сомкнуты; смотрите в сторону солнца.

2. Сделайте вдох, руки медленно поднимите вверх, прогнитесь в спине до легкой боли в пояснице, задержите вдох, пальцы разведите в стороны. Зафиксируйте это положение.

3. На выдохе наклонитесь вперед, согнувшись в пояснице. Ноги держите прямыми и напряженными, ладони рук старайтесь полностью положить на пол (землю). В этом положении смотрите себе на живот, стараясь приблизить лоб к коленям.

4. Опираясь на пальцы рук, отставьте левую ногу назад, поднимите голову и прогните спину до появления легкой боли, одновременно делая глубокий вдох.

5. Приставьте правую ногу к левой ноге. Держите шею, спину и ноги прямыми и напряженными. Тяжесть тела перенесите на прямые руки. Лицо поверните к полу, смотрите вниз. Не дышите (до появления желания сделать вдох).

6. Согните руки в локтях, грудью. Сделайте глубокий вдох (если руки слабые, достаточно коснуться пола лбом и коленями).

7. Отожмитесь руками от пола, корпус держите прямым и напряженным, голова прямо. Смотрите вниз перед собой. Не дышите.

8. Поднимая голову вверх и закидывая ее назад во время глубокого вдоха, прогнитесь в спине до легкой боли. Смотрите вверх.

9. Начиная выдох и поднимая таз вверх, не отрывайте ладони рук и носки от пола, напрягите ноги и выпрямите спину, прижав подбородок к груди. Смотрите себе на живот. Закончите выдох.

10. Поставьте левую ногу вперед на уровень ладоней, руки от пола не отрывайте. Начиная глубокий вдох, прогнитесь в спине. голову поднимите и держите ее прямо, смотрите вперед. Закончите вдох.

11. Приставьте правую ногу к левой, голову наклоните, колени выпрямите, смотрите себе на живот - сделайте выдох.

12. На вдохе выпрямитесь, подняв руки вверх и за голову, и прогнитесь в спине до легкой боли, углубляя вдох.

13. Начиная выдох, руки через стороны опустите к груди, ладони сложите вместе перед грудью, а локти прижмите к ребрам. Этим положением заканчивается комплекс.

Статико-динамическая гимнастика - великолепное средство преодоления различных недугов, поддержания жизненных сил и психической устойчивости. Статические упражнения восстанавливают тонус внутренних органов, помогают поддерживать в хорошем состоянии все суставы, а также мышцы брюшного пресса, таза, шеи, груди, конечностей. Предупреждая растяжение связок, значительно улучшает осанку и координацию движений.

**Противопоказания.** При врожденных дефектах позвоночника, сколиозе или ущемлении межпозвоночного диска наклоны в упражнениях 2, 9 или вытягивания в упражнениях 3, 6, 8 противопоказаны..

**Примерный комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

1. И.П. – сидя на гимнастической скамейке, правую ногу – вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.
2. То же стоя.
3. И.П. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки – вернуться в и.п. (6 – 8 раз).
4. И.П. - стоя на наружных сводах стоп. Полуприсед (6 – 8 раз).
5. И.П. – стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30 – 60сек).
6. И.П. – стоя с сомкнутыми носками, руки на пояс. Поднять пальцы ног кверху – вернуться в и.п. (10 раз).
7. И.П. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки – вернуться в и.п. (10 раз).
8. И.П. – стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне – вернуться в и.п. (6 – 8 раз).
9. И.П. – стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) ноги (след в след). Подняться на носки – вернуться в и.п. (8-10 раз).
10. И.П. – стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8 – 10 раз).
11. И.П. – стоя на носках. Повернуть пятки наружу – вернуться в и.п. (8 – 10 раз).
12. И.П.- стоя на четвереньках Передвижение небольшими шагами вперед (34 – 40 сек.). То же прыжками.
13. И.П. – стоя на 1-й рейке гимнастической стенке с хватом за рейку на высоте плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазанье вверх.
14. И.П.- стоя. Поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы ( оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10 – 12 раз каждой ногой.
15. И.П. – стоя. На пол положить булавы, головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу; захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания от пола.
16. И.П. – стоя на рейке гимнастической скамейки поперек, руки в стороны. Упражнение в равновесии.
17. Лазанье по гимнастической стенке (середина стоп на одной из реек), захват руками на уровне груди.
18. Ходьба на носках по наклонной плоскости вверх спиной вперед. Гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10 – 15 градусов.
19. Ходьба на носках по наклонной плоскости вниз.
20. Ходьба (30 – 40 сек), захватив пальцами ног карандаш или палочку.

## Упражнения для профилактики сколиоза

Прежде чем приступать к выполнению упражнений следует запомнить несколько вещей. Во-первых, совсем не обязательно выполнять предлагаемый комплекс в полном объёме. Выберите для начала несколько самых простых упражнений с минимальной нагрузкой в каждом разделе. Постепенно можно будет добавить остальные. Во-вторых, это не спорт, здесь не нужно ставить рекордов скорости и выносливости. Устали – прекращайте занятия. В-третьих, при малейшем дискомфорте, связанном с выполнением упражнений, обязательно обратитесь к врачу. И последнее, упражнения для разных отделов позвоночника лучше чередовать для равномерного распределения нагрузки.

Разминка необходима для подготовки тела к гимнастике, поэтому начинается с самого простого:

- Встать ровно, ноги на ширине плеч, руки прижаты вдоль тела. Пожать медленно плечами, поднимая и опуская их. Повторить 5-7 раз.
  - В той же позе поднять руки вверх, сделать вдох и потянуться всем телом. Выдох – руки медленно опустить. Повторить 5-7 раз.
  - Руки опустить, делать круговые движения плечами вперёд, потом назад. По 5-7 раз в каждую сторону.
  - Выпрямить спину, руки свободны. Ходьба на месте обычной походкой 30 сек. На 2 шага - вдох, на 2 шага – выдох.
  - Ноги вместе. Подтягивать поочерёдно правое и левое колено к животу. Повторить 5-7 раз.
  - Повторить упражнение для восстановления дыхания – потянуться руками вверх (вдох), медленно руки опустить (выдох). Делать 5-7 раз.
- Основной комплекс содержит только базовые упражнения для поддержания позвоночника. Специальные следует делать под наблюдением инструктора ЛФК. Итак, несколько общих упражнений для разных отделов позвоночника:
- Лечь на спину ровно, руки за голову. Приподняв ноги делать так называемые ножницы (заводить ноги одна за другую по очереди). Ноги не сгибать! Повторить минимум 10 раз.
  - В той же позе согнуть ноги в коленях и медленно вращать ими в воздухе, не касаясь пола, как будто крутите педали велосипеда. Повторить не менее 10 раз.
  - Встать на колени, затем сесть на пятки, вытянуть руки над головой, нагнуться всем корпусом и попытаться коснуться руками и лбом пола. С первого раза может не получиться, напрягаться не надо – тянитесь, насколько можете. Повторить 5 раз.
  - Встать на четвереньки, ладони в пол. Опустить голову и выгнуть спину дугой, имитируя движения кошки. Затем спину опустить и прогнуть вниз, максимально оттягивая голову назад. Повторить 5-7 раз.
  - Снова на четвереньках, вытянуть правую руку вперёд, а правую ногу назад. Затем левыми рукой и ногой проделать то же самое. И так по 10 раз с каждой стороны.
  - Лёжа на животе свести ноги вместе, руки упереть ладонями в пол и согнуть в локтях. Вдохнуть, а на выдохе медленно распрямить руки в локтях, отводя корпус максимально назад, и застыть в этой позе на 30 сек. Затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз. В йоге эта поза называется «кобра».
  - Лёжа на спине вытянуть руки вверх и тянуться туда же головой, а ногами вниз. Так вытягивается позвоночник. Повторить минимум 3 раза.
- Заключительные упражнения:
- Снова ходьба на месте. Поднять руки на вдохе над головой и идти на носках. На выдохе – опуститься на пятки, руки медленно вниз, и продолжить идти нормальным шагом 30 сек.

- Идти, поднимая колени высоко к животу. Продолжать ходьбу 30 сек.
- В заключение фиксируем идеальную осанку. Встать спиной к стене, прижавшись к ней затылком, лопатками, ягодицами и лодыжками. Это не так просто, поэтому если не получится сразу, насильно прижиматься к стене не надо. Делайте так, как можете, постепенно получится. В указанной позе надо постоять 30 секунд, затем расслабиться и постараться максимально долго сохранять после гимнастики такое положение позвоночника. Примечание: при сколиозе противопоказано вытягивать тело в висе на турнике, делать упражнения на скручивание позвоночника, прыгать, кувыркаться, делать приседания и резкие повороты корпусом, поднимать тяжести.

## Приложение № 6

### Дыхательные упражнения Стрельниковой

**Первое упражнение «Ладочки»** — разминочное.

Во время выполнения необходимо проделывать по 4 шумных носовых вдоха. Потом (3-5 сек) пауза и опять подряд не останавливаясь 4 шумных носовых вдоха.

Это нужно сделать около 24 раз (4 вдоха), всего выходит около 96 движений («сотня» Стрельниковой). Выдох (невидимый и не слышимый) происходит ртом после вдоха через нос. Выдохи не стоит выталкивать и задерживать! Вдох - очень активный, выдох - достаточно пассивный. Думать только о вдохе, шумном, на все помещение. О выдохе забыть.

При вдохе губы слегка сомкнуть.

Короткий, шумный вдох через нос в гимнастике Стрельниковой выполняется с сомкнутыми губами. Сжимать сильно губы при вдохе не нужно, они сомкнуты слегка, естественно и свободно.

После шумного, короткого вдоха через нос губы немного разжимаются - и выдох происходит сам собой через рот (и не слышно). Гримасничать во время вдоха категорически нельзя!!! И поднимать небную занавеску, выпячивая живот.

Не стоит думать куда пойдет воздух, думайте о том, что вы нюхаете воздух очень коротко и шумно (как будто хлопок в ладошки).

Плечи в дыхании не участвуют, поэтому не стоит их поднимать. За этим нужно следить!

В начале тренировки может быть небольшое головокружение. Не стоит пугаться! Можно сделать упражнения «ладочки» сидя.

**Второе упражнение «Погончики»** делается по 8 вдохов без остановки («восьмерка»).

Потом 4-5 сек отдых и опять 8 вдохов. И таким образом 12 раз

**Третье упражнение «Насос»** надо сделать 12 раз - 8 вдохов, отдых после каждой «8» 4-5 сек. (При выполнении данного упражнения есть определенные ограничения, которые описаны в основном комплексе).

На данные три упражнения необходимо около 10-20 минут. Такой урок повторяется дважды в день (утро, вечер). И вечером выполняя «Ладоски» делайте 8 вдохов движений.

- 1.упражнение «Кошка» 12 раз по 8 движений.
- 2.«Обними плечи»,
- 3.«Большой маятник»,
- 4.«Повороты головы»,
- 5.«Ушки»,
- 6.«Маятник головой»,
- 7.«Перекаты»,
- 8.«Шаги».

**Основной комплекс** Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики, разработанной А. Н. Стрельниковой, содержит 12 упражнений. Постепенное их освоение будет способствовать формированию необходимых навыков правильного дыхания, поможет разобраться в методике оздоровительной гимнастики, которая применяется в качестве дополнительного терапевтического средства при лечении различных соматических заболеваний.

Правила, которые нужно соблюдать, выполняя первые три упражнения.

#### **Правила:**

- 1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох - резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
- 2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох - очень активный через нос, выдох - через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
- 3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
- 4.В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения - вдохи выполняются в ритме строевого шага.
- 5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
- 6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении - стоя, лежа, сидя.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890614

Владелец Савенков Владимир Михайлович

Действителен с 30.09.2023 по 29.09.2024