

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»  
(МБУДО «ЦДЮТиПВ»)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30. 08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Степанов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2023 – 2024 учебный год  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
физкультурно-спортивной направленности  
«Корректирующая гимнастика»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 1-ый год обучения;

Номер группы –2

Возраст обучающихся – 9-10 лет.

Разработал: **Гречкин К.В.**  
**педагог дополнительного образования**

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую  
программу: **Гречкин Константин Владимирович**

ФИО педагога, реализующего дополнительную  
общеразвивающую программу: **Гречкин Константин Владимирович**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
Вид дополнительной общеразвивающей программы	модифицированная
Уровень дополнительной общеразвивающей программы	начальное общее образование
<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации, содержания, реализация тематических программ, проектов, причин замены тем по сравнению с дополнительной общеразвивающей программой и т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеразвивающей программы,</p>	<p>В текущем году практический материал, взятый мною, может варьироваться с учетом условий его использования. Учебный материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. И главное, на что я нацелен в этом году - это приобщение к физической деятельности и самовыражению всех детей — не только способных и одаренных, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них таких занятий, в которых проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы. Занятия по программе «Корректирующая гимнастика» не служат излишней нагрузкой для детей, а гармонично сочетаются и дополняют уроки физической культуры в школе, приучая школьников к правильному планированию своего времени.</p> <p style="text-align: center;">Программа «Корректирующая гимнастика» способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</p>

	<p>При приеме детей в объединение буду обращать особое внимание на наличие желания заниматься физкультурой и спортом, а также проводить проверку профессиональных спортивных данных детей.</p> <p>Особенность обучения в текущем году заключается в поиске новых импровизационных физкультурных форм.</p>
<p>Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количества учебных часов по программе;</li> <li>- количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>- информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.</li> </ul>	<p>При разработке программного материала для занятий использовались санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке для детей школьного возраста в организованных формах обучения».</p> <p>Количество учебных часов по программе первого года обучения составляет 144 часа.</p> <p>В рабочие дни, совпадающие с праздничными календарными праздниками, а именно Новогодние праздники, 8 Марта, 23 Февраля, майские праздники происходит уплотнение часов по следующим разделам «Специальная физическая подготовка».</p>

Задачи на текущий учебный год для объединения  
«Корригирующая гимнастика»

**Задачи:**

К концу обучения по данной программе учащиеся

**научатся:**

- правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках;
- метать небольшие предметы и мячи на дальность полета;
- ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма;
- лазать по гимнастической стенке и канату;
- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать порядок, технику безопасности, гигиенические нормы;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

**учащиеся познакомятся:**

- с особенностями зарождения физической культуры;
- со способами и особенностями движений и передвижений человека;
- с причинами травматизма на занятиях физической культурой;
- с правилами проведения соревнований;

**у учащихся будут сформированы:**

- основные физкультурные навыки;
- навыки работы в команде;
- познавательные, физические, нравственные способности;

**у учащихся будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации

	<p>личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коммуникативная компетентность в общении;</li> </ul> <p><b>у учащихся будут воспитаны:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;</li> <li>- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;</li> <li>- потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- ответственность за свою деятельность</li> </ul> <p>Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические собеседования и наблюдения, участие в соревнованиях, использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями</p>
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Режим занятий: два раза в неделю – 2,2 часа. Общее количество учебных занятий в год – 144 часа. Между занятиями предусмотрены 15-минутные перемены.</p>
<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 9 до 10 лет).</p> <p>В содержание занятий включаются следующие формы работы: работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как, познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Каждое занятие проводится по единой лексической теме.</p> <p>Обязательными условиями проведения занятий</p>

	<p>являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– смена видов деятельности;</li> <li>– положительная оценка личных достижений каждого обучающегося.</li> </ul>												
<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p>Ожидаемые результаты в текущем учебном году :</p> <p><b><u>К концу первого года обучения дети должны знать:</u></b></p> <table border="1" data-bbox="778 450 1541 1991"> <thead> <tr> <th data-bbox="778 450 1018 524"><b>Блок программы</b></th> <th data-bbox="1018 450 1286 524"><b>Учащиеся должны знать</b></th> <th data-bbox="1286 450 1541 524"><b>Учащиеся должны уметь</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="778 524 1018 965">Введение</td> <td data-bbox="1018 524 1286 965">Знать правила техники безопасности во время проведения занятий и правила безопасного пользования спортивным инвентарем.</td> <td data-bbox="1286 524 1541 965">Уметь правильно вести себя в коллективе, во время проведения занятий и перерывов между занятиями.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="778 965 1018 1554">Основы здорового образа жизни</td> <td data-bbox="1018 965 1286 1554">Знать о влиянии на организм физических упражнений, режима и рациона питания. Гигиенические и этические нормы на занятиях и дома.</td> <td data-bbox="1286 965 1541 1554">Уметь самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики, составлять режим дня. Соблюдать правила личной гигиены, дома и в школе. Ухаживать за повседневной и спортивной одеждой.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="778 1554 1018 1991">Общая физическая подготовка</td> <td data-bbox="1018 1554 1286 1991">Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков. Знать правила различных подвижных игр.</td> <td data-bbox="1286 1554 1541 1991">Бегать различными способами (приставным, скрестным шагом, спиной вперед, захлестом голени, высоким подниманием бедра и т.д.)</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Блок программы</b>	<b>Учащиеся должны знать</b>	<b>Учащиеся должны уметь</b>	Введение	Знать правила техники безопасности во время проведения занятий и правила безопасного пользования спортивным инвентарем.	Уметь правильно вести себя в коллективе, во время проведения занятий и перерывов между занятиями.	Основы здорового образа жизни	Знать о влиянии на организм физических упражнений, режима и рациона питания. Гигиенические и этические нормы на занятиях и дома.	Уметь самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики, составлять режим дня. Соблюдать правила личной гигиены, дома и в школе. Ухаживать за повседневной и спортивной одеждой.	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков. Знать правила различных подвижных игр.	Бегать различными способами (приставным, скрестным шагом, спиной вперед, захлестом голени, высоким подниманием бедра и т.д.)
<b>Блок программы</b>	<b>Учащиеся должны знать</b>	<b>Учащиеся должны уметь</b>											
Введение	Знать правила техники безопасности во время проведения занятий и правила безопасного пользования спортивным инвентарем.	Уметь правильно вести себя в коллективе, во время проведения занятий и перерывов между занятиями.											
Основы здорового образа жизни	Знать о влиянии на организм физических упражнений, режима и рациона питания. Гигиенические и этические нормы на занятиях и дома.	Уметь самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики, составлять режим дня. Соблюдать правила личной гигиены, дома и в школе. Ухаживать за повседневной и спортивной одеждой.											
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков. Знать правила различных подвижных игр.	Бегать различными способами (приставным, скрестным шагом, спиной вперед, захлестом голени, высоким подниманием бедра и т.д.)											

			Играть и знать правило игр: «Вышибало», «Двенадцать палочек», «Молекула» и д.р.
	Специальная физическая подготовка	Упражнений на гибкость, координацию и для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.	Выполнять акробатические упражнения группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» и д.р. Выполнять корректирующие комплексы упражнений.
	Дыхательные упражнения	Комплекс дыхательных упражнений и их влияние на организм.	Уметь делать дыхательные упражнения в различных исходных положениях
	Упражнения на расслабление	Технику выполнения упражнений на расслабления	Уметь выполнять упражнения на расслабление туловища верхних и нижних конечностей
	Самоконтроль и психорегуляция	Методику измерения пульса и частоты дыхания. Способы психорегуляции.	Уметь посчитать пульс и частоту дыхания. Применять способы психорегуляции (двигательные, дыхательные и д.р.)

**Будут воспитаны следующие качества:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- потребность в здоровом образе жизни;

- уважение к педагогу;

**Будут сформированы:**

- основные навыки работы в команде;

- основные фмзкультурные навыки;

- навыки культуры поведения;

**Будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию;

- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;

Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:** соревнования, открытое занятие для родителей и др. После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация учащихся с использованием критериев оценки знаний, умений, навыков.

Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

# Приложение 1

## Календарный учебный график КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа № 2

Раздел программы	№ п/п	Тема занятия	Место проведения занятия	Дата проведения
Вводное занятие	1	Правила техники безопасности. Выбор формы для занятий.	ЦО № 27, малый зал	5.09.2023
Теоретические сведения	2	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	ЦО № 27, малый зал	7.09.2023
	3	Влияние питания на здоровье: режим и рацион питания	ЦО № 27, малый зал	12.09.2023
	4	Гигиенические нормы: процедуры до и после занятий, уход за формой, инвентарём.	ЦО № 27, малый зал	14.09.2023
	5	Этические нормы: поведение на занятиях, взаимоотношения с педагогом, товарищами, взаимопомощь.	ЦО № 27, малый зал	19.09.2023
Общая физическая подготовка	6	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте в различных и.п., в движении.	ЦО № 27, малый зал	21.09.2023
	7	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.	ЦО № 27, малый зал	26.09.2023
	8	Упражнения в беге на месте и в передвижении.	ЦО № 27, малый зал	28.09.2023
	9	Упражнения в ходьбе и беге. Сочетание ходьбы с дыханием, бега с дыханием.	ЦО № 27, малый зал	3.10.2023
	10	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, с партнёром.	ЦО № 27, малый зал	5.10.2023
	11	Самостоятельное составление комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение.	ЦО № 27, малый зал	10.10.2023
	12	Упражнения для плечевого пояса и рук стоя на месте в различных И.П., с партнёром.	ЦО № 27, малый зал	12.10.2023
	13	Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами.	ЦО № 27, малый зал	17.10.2023
	14	Самостоятельное составление комплекса упражнений для плечевого пояса и рук в движении.	ЦО № 27, малый зал	19.10.2023
	15	Упражнения для ног на месте в различных И.П., у опоры.	ЦО № 27, малый зал	24.10.2023
	16	Упражнения для ног с предметами, с партнёром.	ЦО № 27, малый зал	26.10.2023
	17	Самостоятельное составление комплекса упражнений для ног в движении.	ЦО № 27, малый зал	31.10.2023
	18	Упражнения для туловища на месте в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), у опоры.	ЦО № 27, малый зал	2.11.2023
	19	Упражнения для туловища с предметами, с партнёром.	ЦО № 27, малый зал	7.11.2023
20	Самостоятельное составление комплекса упражнений для туловища в движении.	ЦО № 27, малый зал	9.11.2023	
Специальная физическая подготовка	21	Формирование навыка правильной осанки. Осанка, походка, имидж.	ЦО № 27, малый зал	14.11.2023
	22	Упражнения для формирования правильной осанки из различных И.П..	ЦО № 27, малый зал	16.11.2023
	23	Упражнения для формирования правильной осанки у стены, у зеркала.	ЦО № 27, малый зал	21.11.2023

24	Упражнения для формирования правильной осанки с закрытыми глазами.	ЦО № 27, малый зал	23.11.2023
25	Упражнения для формирования правильной осанки с предметами.	ЦО № 27, малый зал	28.11.2023
26	Упражнения для формирования правильной осанки с предметами.	ЦО № 27, малый зал	30.11.2023
27	Упражнения для формирования правильной осанки с самоконтролем и взаимоконтролем.	ЦО № 27, малый зал	5.12.2023
28	Упражнения для формирования правильной осанки и навыка красивой походки.	ЦО № 27, малый зал	7.12.2023
29	Упражнения на укрепление мышечного корсета из различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку).	ЦО № 27, малый зал	12.12.2023
30	Упражнения на укрепление мышечного корсета у опоры и в движении.	ЦО № 27, малый зал	14.12.2023
31	Упражнения на укрепление мышечного корсета с предметами: палкой, резиновым бинтом.	ЦО № 27, малый зал	19.12.2023
32	Упражнения на укрепление мышечного корсета с обручем.	ЦО № 27, малый зал	21.12.2023
33	Упражнения на укрепление мышечного корсета со скакалкой.	ЦО № 27, малый зал	26.12.2023
34	Упражнения на укрепление мышечного корсета с мячом.	ЦО № 27, малый зал	28.12.2023
35	Упражнения на укрепление мышечного корсета с партнёром.	ЦО № 27, малый зал	9.01.2024
36	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в движении.	ЦО № 27, малый зал	11.01.2024
37	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры.	ЦО № 27, малый зал	16.01.2024
38	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с обручем.	ЦО № 27, малый зал	18.01.2024
39	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени со скакалкой.	ЦО № 27, малый зал	23.01.2024
40	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с мячом.	ЦО № 27, малый зал	25.01.2024
41	Упражнения на равновесие на месте в различных И.П. туловища (вертикальных, наклонных), с партнёром.	ЦО № 27, малый зал	30.01.2024
42	Упражнения на равновесие на носках на месте, в движении, с поворотами. Взаимосвязь равновесия физического и психического.	ЦО № 27, малый зал	1.02.2024
43	Упражнения на равновесие с палкой, обручем.	ЦО № 27, малый зал	6.02.2024
44	Упражнения на равновесие с мячом, скакалкой.	ЦО № 27, малый зал	8.02.2024
45	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных И.П. (стоя, сидя, лёжа). Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).	ЦО № 27, малый зал	13.02.2024
46	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: у опоры.	ЦО № 27, малый зал	15.02.2024
47	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: в движении.	ЦО № 27, малый зал	20.02.2024
48	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: с предметами.	ЦО № 27, малый зал	22.02.2024
49	Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: с партнёром.	ЦО № 27, малый зал	27.02.2024
50	Акробатические упражнения: мост. Психологические факторы освоения акробатики: отношение к чувству страха как к союзнику.	ЦО № 27, малый зал	29.02.2024

	51	Акробатические упражнения: мост, перекаты, кувырки.	ЦО № 27, малый зал	5.03.2024
	52	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках.	ЦО № 27, малый зал	7.03.2024
	53	Акробатические упражнения: соединение элементов в комбинацию.	ЦО № 27, малый зал	12.03.2024
	54	Самостоятельное составление акробатической комбинации и её выполнение.	ЦО № 27, малый зал	14.03.2024
Дыхательные упражнения	55	Упражнения с задержкой и усилением дыхания стоя, сидя, в передвижении.	ЦО № 27, малый зал	19.03.2024
	56	Упражнения на развитие носового дыхания стоя, сидя, в передвижении.	ЦО № 27, малый зал	21.03.2024
	57	Комплекс дыхательных упражнений.	ЦО № 27, малый зал	26.03.2024
	58	Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной, брюшной, полное дыхание).	ЦО № 27, малый зал	28.03.2024
	59	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	ЦО № 27, малый зал	2.04.2024
	60	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	ЦО № 27, малый зал	4.04.2024
	61	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	ЦО № 27, малый зал	9.04.2024
Упражнения на расслабление	62	Упражнения на расслабление в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа), в передвижении.	ЦО № 27, малый зал	11.04.2024
	63	Упражнения на расслабление в различных И.П.(стоя, сидя), в передвижении.	ЦО № 27, малый зал	16.04.2024
	64	Упражнения на расслабление в различных И.П.(сидя, лёжа), в передвижении.	ЦО № 27, малый зал	18.04.2024
	65	Упражнения на расслабление в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа), в передвижении.	ЦО № 27, малый зал	23.04.2024
Самоконтроль и психорегуляция	66	Самоконтроль по ЧСС..	ЦО № 27, малый зал	25.04.2024
	67	Самоконтроль частоте и глубине дыхания, по голосу и речи.	ЦО № 27, малый зал	2.05.2024
	68	Способы психорегуляции: дыхательные, идеомоторные, двигательные.	ЦО № 27, малый зал	7.05.2024
Контрольные испытания и показательные выступления.	69	Праздник здоровья и спорта.	ЦО № 27, малый зал	14.05.2024
	70	Физкультурный гимнастический праздник.	ЦО № 27, малый зал	16.05.2024
	71	Праздник здоровья «Папа, мама, я – здоровая семья»	ЦО № 27, малый зал	21.05.2024
	72	Физкультурный праздник для начальной школы «Гимнастическое многоборье».	ЦО № 27, малый зал	23.05.2024