

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №17» города Смоленска

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры  
учителей начальных классов


 / Казначеева В.В.

Протокол №1  
от «27» августа 2015 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «СШ №17»

 / О.А.Спесивцева

«28» августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СШ №17»

 / В.Д.Балыкина

«30» августа 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**направление: спортивно–оздоровительное**  
**«Корригирующая гимнастика»**  
*(наименование курса, модуля, дисциплины)*  
**для 1– 2 классов, реализующих ООП НОО**

Составитель: Щелкунс Н.А.,  
учитель физической  
культуры

г.Смоленск, 2018 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу «Корректирующая гимнастика» для обучающихся 1-2 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе рабочей программы по физической культуре В.И.Ляха, предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы, Москва «Просвещение» 2012 г, программа для специальных медицинских групп». Автор-составитель К. Р. Мамедов, 2015 г.

Основу учебного материала составляют теоретические сведения об организме человека, закаливании, самоконтроле, влиянии физических упражнений на организм, профилактике и способах коррекции отклонений в здоровье; практическое применение гимнастики, формирующей осанку, упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.

**Целью** корректирующей гимнастики в школе является коррекция отклонений здоровья и физической развития учащихся.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- повышение у учащихся мышечного тонуса, выработка навыка правильной осанки, мобильности всех отделов позвоночника.
- освоение техники рационального дыхания.
- формирование практических умений в проведении самостоятельной работы по коррекции здоровья (осанка, стопа, зрение и т.д.).
- повышение выносливости, физической и умственной работоспособности обучающихся средствами корректирующей гимнастики.
- воспитание сознательного отношения к занятиям корректирующей гимнастики и внедрение ее в повседневный режим.

### **Общая характеристика внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующей гимнастики)**

Данная программа является продолжением программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в начальной школе.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях с учащимися спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

### **Место внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующей гимнастики) в учебном плане**

Данная программа является составной частью учебного плана МБОУ «СШ №17» города Смоленска; реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа соотносится с учебным предметом физическая культура и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «СШ №17» на изучение программы «Корректирующая гимнастика» отводится в 1ом классе - 33, во 2-ом классе - 34 часа из расчета 1 часа в неделю.

### **II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

**Метапредметные результаты** – учащиеся владеют знаниями о физическом, психическом, нравственном здоровье; умеют выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, выполнять самомассаж и взаимомассаж; выбирать целевые установки для своих действий и поступков; разрабатывать комплексы и презентовать свои работы.

**Личностные результаты** – ответственность за своё физическое и нравственное здоровье, за поступки, слова и мысли; знания о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения; сформировано сознательное отношение к здоровью вообще и к занятиям корригирующей гимнастики в частности; внедрение упражнений корригирующей гимнастики в повседневный режим.

#### **Предметные результаты**

##### **Должны знать и уметь:**

- элементы упражнений блока «Корригирующая гимнастика» - фитбол, гимнастический комплекс с палками, с лентой, аэробный комплекс;
- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес;
- правила техники безопасности при работе при выполнении традиционных и нетрадиционных видов упражнений; знание и выполнение правила страховки и само страховки;
- анатомию человека.
- правила игры в волейбол, баскетбол.
- выполнять упражнения по дыхательной гимнастике;
- выполнять упражнения из оздоровительных комплексов Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;
- соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);
- выполнять упражнения из блока «игровые виды спорта»
- выполнять упражнения из блока «силовая пирамида».

##### **Метапредметные результаты**

- будут способны применять способы самоконтроля;
- формируется регулятивная структура деятельности
- развитие коммуникативной компетенции.

##### **Личностные результаты:**

- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;
- развитие ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;
- стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня

### **III. Содержание программы**

#### **Основы знаний.**

1. Виды осанки, строение позвоночника.
2. Причины искривления позвоночника и их устранения.
3. Понятие «правильная осанка»
4. Оценка собственного здоровья.
5. Влияние физических упражнений на организм.
6. Азы массажа и самомассажа.

#### **Общая физическая подготовка.**

Развитие координационных способностей:

- ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;
- варианты челночного бега;

- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

Развитие скоростных способностей:

- эстафеты, старты из различных исходных положений;
- бег с ускорением.

Развитие силовых способностей:

- лазания по канату, гимнастической стенке;
- упражнения в упорах;
- упражнения с гантелями, набивными мячами.

Развитие выносливости:

- бег с препятствиями;
- упражнения на ковриках;
- круговая тренировка.

Развитие гибкости:

- ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;
- упражнения с партнером.

Физические упражнения корригирующего характера. Корригирующие упражнения – это специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации. Коррекция обеспечивается также строго ограниченным воздействием мышечной тяги на патологически измененный участок опорно-двигательного аппарата. Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямохождения (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямохождения (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления прямых и косых мышц пресса;
- упражнения для укрепления мышц груди;
- упражнения для укрепления боковых мышц туловища;
- упражнения для укрепления задней поверхности бедра;
- упражнения для передней поверхности бедра;

### **Специальная физическая подготовка**

Дыхательные упражнения – гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений:

- упражнения для овладения полным дыханием;
- для овладения смешанным типом дыхания;
- для развития носового дыхания.

**Упражнения на расслабление** – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление,

вызванное однотипными упражнениями, способствуют улучшению крово - и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Упражнения в расслаблении

Гимнастика для глаз

Упражнения на вытяжение и расслабление позвоночника

**IV. Тематическое планирование программы  
1 классы, реализующие ООП НОО**

№ п/п	Содержание, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
<b>I четверть – 8 часов</b>		
1.	Правила поведения на занятиях по корригирующей гимнастике. Беседа о видах осанки, строении позвоночника. Общеразвивающие упражнения.	Анализируют правила безопасного поведения на занятиях. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Строевые упражнения.	Формируют представление о значении физической культуры для здорового образа жизни.
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.	Осваивают комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.
4.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов.	Раскрывают понятие «Правильная осанка» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
5.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами (с гимнастической палкой, мячами).	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека.
6.	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.
7.	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.	Определяют признаки положительного влияния занятий на успехи в учебе.
8.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата	Формируют знания о физических упражнениях. Общеразвивающие

	стопы.	упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
<b>II четверть – 8 часов</b>		
1. (9)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения без предметов с разной амплитудой движения, для формирования мышечного корсета	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовой выносливости.
2. (10)	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.	Дают оценку своему уровню здоровья с помощью тестового задания «Проверь себя»
3. (11)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения на гимнастической стенке.	Описывают технику лазания по гимнастической стенке, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
4. (12)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой.	Выполняют упражнения на улучшение осанки для укрепления мышц живота и спины.
5. (13)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым, набивными мячами).	Раскрывают понятие «Правильная осанка» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
6. (14)	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.	Выполняют упражнения разной координационной сложности
7. (15)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. Осваивают общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
8. (16)	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.	Объясняют роль зрения при выполнении основных движений.
<b>III четверть – 9 часов</b>		
1.	Подвижные игры	Взаимодействуют со



(17)		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
2. (18)	Азы массажа и самомассажа.	Формируют представление о понятии массажа и самомассажа.
3. (19)	Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением.	Получают знаний о дыхательной системе в организма человека.
4. (20)	Коррекция искривления. Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений с учетом дуги искривления.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений.
5. (21)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым).	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека.
6. (22)	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
7. (23.)	Дыхательная гимнастика.	Формируют знания о значении дыхательных упражнений для формирования организма.
8. (24)	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой опорно-двигательного аппарата.
9. (25)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Осваивают упражнения для укрепления мышц свода стопы и мышц голени.
<b>IV четверть – 8 часов</b>		
1. (26)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой, бегом.	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека
2. (27)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.

	упражнений.	
3. (28)	Развитие силовых способностей. Специальные корригирующие упражнения с использованием отягощений.	Формируют знания о значении силовых упражнений для формирования мышечного корсета.
4. (29)	Упражнения по совершенствованию координационных способностей на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовых упражнений с предметами и без предметов.
5. (30)	Укрепление мышечного корсета с использованием корригирующих, индивидуальных упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
6. (31)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Осваивают комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.
7. (32)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастической палкой, мячом).	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека
8. (33)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Осваивают упражнения для укрепления мышц свода стопы и мышц голени.

**Тематическое планирование программы  
2 классы, реализующие ООП НОО**

№ п/п	Содержание, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
<b>І четверть – 8 часов</b>		
1.	Правила поведения на занятиях по корригирующей гимнастике. Беседа о видах осанки, строении позвоночника. Общеразвивающие упражнения.	Анализируют правила безопасного поведения на занятиях. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Строевые упражнения.	Формируют представление о значении физической культуры для здорового образа жизни.
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.	Осваивают комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.
4.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов.	Раскрывают понятие «Правильная осанка» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
5.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами (с гимнастической палкой, мячами).	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека.
6.	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.
7.	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.	Определяют признаки положительного влияния занятий на успехи в учебе.
8.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата	Формируют знания о физических упражнениях. Общеразвивающие

	стопы.	упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
<b>II четверть – 8 часов</b>		
1. (9)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения без предметов с разной амплитудой движения, для формирования мышечного корсета	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовой выносливости.
2. (10)	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.	Дают оценку своему уровню здоровья с помощью тестового задания «Проверь себя»
3. (11)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения на гимнастической стенке.	Описывают технику лазания по гимнастической стенке, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.
4. (12)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой.	Выполняют упражнения на улучшение осанки для укрепления мышц живота и спины.
5. (13)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым, набивными мячами).	Раскрывают понятие «Правильная осанка» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
6. (14)	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.	Выполняют упражнения разной координационной сложности
7. (15)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Формируют знания о физических упражнениях. Осваивают общеразвивающие упражнения для коррекции мышечно-связочного аппарата стопы».
8. (16)	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.	Объясняют роль зрения при выполнении основных движений.
<b>III четверть – 10 часов</b>		
1.	Азы массажа и самомассажа.	Формируют представление о

(17)		понятии массажа и самомассажа.
2. (18)	Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением.	Получают знаний о дыхательной системе в организма человека.
3. (19)	Коррекция искривления. Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений с учетом дуги искривления.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений.
4. (20)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым).	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека.
5. (21)	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
6. (22)	Дыхательная гимнастика.	Формируют знания о значении дыхательных упражнений для формирования организма.
7. (23.)	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой опорно-двигательного аппарата.
8. (24)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Осваивают упражнения для укрепления мышц свода стопы и мышц голени.
9. (25)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой, бегом.	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека
10. (26)	Подвижные игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>IV четверть – 8 часов</b>		

1. (27)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
2. (28)	Развитие силовых способностей. Специальные корригирующие упражнения с использованием отягощений.	Формируют знания о значении силовых упражнений для формирования мышечного корсета.
3. (29)	Упражнения по совершенствованию координационных способностей на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.	Осваивают и описывают технику выполнения комплекса силовых упражнений с предметами и без предметов.
4. (30)	Укрепление мышечного корсета с использованием корригирующих, индивидуальных упражнений.	Осваивают комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.
5. (31)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	Осваивают комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.
6. (32)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастической палкой, мячом).	Анализируют положительное влияние упражнений на укрепление здоровья и развитие человека
7. (33)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Осваивают упражнения для укрепления мышц свода стопы и мышц голени.
8. (34)	Игровые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

**Календарно – тематическое планирование для 1 классов**

№	Раздел. Тема.	Дата	
		План	Факт
<b>I четверть</b>			
1.	Правила поведения на занятиях по корригирующей гимнастике. Беседа о видах осанки, строении позвоночника. Общеразвивающие упражнения.		
2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Строевые упражнения.		
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.		
4.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов.		
5.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами (с гимнастической палкой, мячами).		
6.	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.		
7.	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.		
8.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.		
<b>II четверть</b>			
1. (9)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения без предметов с разной амплитудой движения, для формирования мышечного корсета		
2. (10)	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.		
3. (11)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей:		

	упражнения на гимнастической стенке.		
4. (12)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой.		
5. (13)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым, набивными мячами).		
6. (14)	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.		
7. (15)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.		
8. (16)	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.		
<b>III четверть</b>			
1. (17)	Подвижные игры		
2. (18)	Азы массажа и самомассажа.		
3. (19)	Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением.		
4. (20)	Коррекция искривления. Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений с учетом дуги искривления.		
5. (21)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым).		
6. (22)	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.		
7. (23.)	Дыхательная гимнастика.		
8. (24)	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.		
9. (25)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.		
<b>IV четверть</b>			



1. (26)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой, бегом.		
2. (27)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений.		
3. (28)	Развитие силовых способностей. Специальные корригирующие упражнения с использованием отягощений.		
4. (29)	Упражнения по совершенствованию координационных способностей на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.		
5. (30)	Укрепление мышечного корсета с использованием корригирующих, индивидуальных упражнений.		
6. (31)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.		
7. (32)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастической палкой, мячом).		
8. (33)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.		

**Календарно – тематическое планирование для 2 классов**

№	Раздел. Тема.	Дата	
		План	Факт
<b>I четверть</b>			
1.	Правила поведения на занятиях по корригирующей гимнастике. Беседа о видах осанки, строении позвоночника. Общеразвивающие упражнения.		
2.	Беседа о причинах искривления позвоночника и их устранении. Строевые упражнения.		
3.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Комплекс упражнений на ощущение правильной осанки.		
4.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов.		
5.	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами (с гимнастической палкой, мячами).		
6.	Развитие гибкости. Комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов в парах.		
7.	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.		
8.	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.		
<b>II четверть</b>			
1. (9)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения без предметов с разной амплитудой движения, для формирования мышечного корсета		
2. (10)	Оценка собственного здоровья. Влияние физических упражнений на организм.		
3. (11)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения на гимнастической стенке.		

4. (12)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой.		
5. (13)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым, набивными мячами).		
6. (14)	Развитие двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.		
7. (15)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.		
8. (16)	Упражнения для тренировки зрительного анализатора.		
<b>III четверть</b>			
1. (17)	Азы массажа и самомассажа.		
2. (18)	Формирование стереотипа правильного дыхания из разных исходных положений и с сопротивлением.		
3. (19)	Коррекция искривления. Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений с учетом дуги искривления.		
4. (20)	Развитие двигательных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом большим и малым).		
5. (21)	Комплекс упражнений для создания естественного мышечного корсета.		
6. (22)	Дыхательная гимнастика.		
7. (23.)	Индивидуальная коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата.		
8. (24)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.		
9. (25)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с ходьбой, бегом.		

10. (26)	Подвижные игры		
<b>IV четверть</b>			
1. (27)	Укрепление мышечного корсета с использованием общеукрепляющих, корригирующих, индивидуальных упражнений.		
2. (28)	Развитие силовых способностей. Специальные корригирующие упражнения с использованием отягощений.		
3. (29)	Упражнения по совершенствованию координационных способностей на основе игровых упражнений с предметами и без предметов.		
4. (30)	Укрепление мышечного корсета с использованием корригирующих, индивидуальных упражнений.		
5. (31)	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.		
6. (32)	Формирование стереотипа правильной осанки. Развитие координационных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастической палкой, мячом).		
7. (33)	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.		
8. (34)	Игровые упражнения.		