

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Департамент образования Нижнеилимского муниципального района**

**МОУ Видимская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
педагогов  
дополнительного  
образования

\_\_\_\_\_/Игнатова М.Н./

Протокол №1  
от «30.» 08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_/Солонина Ю.С./

Приказ №94  
от «31» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Корректирующая гимнастика»**

Направленность программы: физкультурно- спортивная  
Уровень : начальное общее образование (2-4 классы)  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Козьма В. А.  
учитель физической культуры, ВКК.

**пгт. Видим 2023г.**

## Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

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 серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. 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 корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой. Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

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 медгрупп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками 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.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому - к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, **целями** реализации программы физкультурно- спортивной деятельности (корригирующая гимнастика) являются:

- Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
- Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

- Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.
- Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
- Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 102 ч. Из которых 27 часов отведено на раздел «Лыжная подготовка»

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корригирующей гимнастикой, -- 15 человек.

Режим занятий — 2 раза в неделю по 1,5 ч.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов

#### Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы вне-аудиторных занятий
1	Вводное занятие (правила ТБ)	1	1	
2	<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	6	6	
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	—
2.2	Влияние питания на здоровье	2	2	-
2.3	Гигиенические и этические нормы	2	2	-
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	15	-	15
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	3	—	3
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	3	-	3
3.3	Упражнения для ног	3	-	3
3.4	Упражнения для туловища	3	-	3
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	3	-	3
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	36	1	35
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	10	1	9
4.2	Укрепление мышечного корсета	8	—	8
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	6		6
4.4	Упражнения на равновесие	4	—	4
4.5	Упражнения на гибкость	4	-	4
4.6	Акробатические упражнения	4	—	4
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Упражнения на расслабление	3	1	2
7	Самоконтроль и психорегуляция	4	1	3
8	Самомассаж и взаимомассаж	3	1	2
9	<b>Лыжная подготовка</b>	27	1	26
10	Контрольные испытания и выступления	3		3

10.1	Праздник «Лыжня зовёт».	1,5	--	1,5
10.2	Физкультурный праздник	1,5	--	1,5
	Всего	102	13	89

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции

основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты освоения это:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### **Личностные УУД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

##### **Коммуникативные УУД**

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### **Регулятивные УУД**

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

## **Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные: ·

Умение структурировать знания,

- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## **Содержание деятельности**

**Раздел 1.** Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч) Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

**Раздел 2.** Теоретические сведения (основы знаний) (6 ч)

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2 ч). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

Влияние питания на здоровье (2 ч). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

Гигиенические и этические нормы (2 ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Раздел 3.** Общая физическая подготовка (15 ч)

Упражнения в ходьбе и беге (3 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным искрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук (3 ч). На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног (3 ч). На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Упражнения для туловища (3 ч). На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (3 ч). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

**Раздел 4.** Специальная физическая подготовка (36 ч)

Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (10 ч). Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.

Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета (8 ч). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с

партнёром.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (6 ч). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие (4 ч). На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

Упражнения на гибкость (4 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Акробатические упражнения (4 ч). Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

**Раздел 5. Дыхательные упражнения (4 ч)** Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

**Раздел 6. Упражнения на расслабление (3 ч)** Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

**Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч)** Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч)** Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

**Раздел 9. Лыжная подготовка (27 ч).** Программа дополнена разделом «Лыжная подготовка». Обоснование: Одной из основных задач физического воспитания в школе, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Одновременно с этим, на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Передвижение на лыжах, это сложный двигательный навык, требующий равновесия и координации. В младшем школьном возрасте, когда у детей большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы, это способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Дети отдают предпочтение занятиям на лыжах. Лыжная подготовка, является одним из самых оздоровительных видов физкультурной деятельности. Климатические условия позволяют нам длительное время заниматься лыжной подготовкой. Всё это дало мне основание внести данный раздел в программу.

Прохождение в равномерном темпе дистанции до 2-3км. Прохождение спусков и подъёмов. Игры и эстафеты на лыжах.

**Раздел 10. Контрольные испытания и праздники (3 ч)**

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты физкультурно- спортивной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

**1. Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике

безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**2. Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

**3. Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Рекомендации по организации и содержанию занятий**

#### **корректирующей гимнастикой для младших школьников**

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объёме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объёме. Также нежелательно выполнять несколько упражнений из данных разделов подряд. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом — другие.

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

К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы» Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души). Важно:

демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная походка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций);

проводить тренинги на закрепление норм;

моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка»

ОФП

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

Важно:

не допускать монотонности;

не допускать утомления;

относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству



мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания

К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений» Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определённой логике:

элементы плавно переходят от одного к другому;

элементы сложные и простые чередуются;

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

музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;

чувство меры должно быть во всём.

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

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

К разделу 4.1 «Формирование навыка правильной осанки»

Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру: «Да!» Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий». Важно:

- приводить в пример правильную осанку известных спортсменов, артистов и других популярных личностей
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу 4.4 «Упражнения на равновесие» Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией — умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем выполнять упражнения под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта. Важно:

не допускать монотонности;

поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

К разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»

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

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

Упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнёрами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягиваемого (ассистента) должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнёром.

Поэтому к данным упражнениям партнёры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам

Важно:

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

К разделу 4.6 «Акробатические упражнения» Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путём формирования противоположного состояния — уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т. е, результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребёнка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимся. Все это является важным условием эффективности личностного роста. Важно:

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

учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу 5 «Дыхательные упражнения»

Важно:

-контролировать состояние учащихся, не допуская головокружения выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;

-учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений(помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями;

-формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание — акт единения с природой, а не просто одна из жизненно важных функций.

К разделу 6 «Упражнения на расслабление»

Важно:

-своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;

-выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлинённым выдохом способствует релаксации);

использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;

-использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

К разделу 7 «Самоконтроль и психорегуляция»

Важно:

обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;

способствовать поддержанию интереса школьников к освоению данного раздела;

следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием учащихся;

поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;

выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыхательными.

К разделу 8 «Самомассаж и взаимомассаж» Требования аналогичны требованиям к разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой); строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов; контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия; способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделам 9. «Лыжная подготовка». Уметь подбирать лыжный инвентарь по своему росту, проходить в равномерном темпе 2км (м), 1км (д). Использовать лыжные ходы в соответствии со скольжением лыжи характером трассы. Применять при спусках различные стойки, в случае падения группироваться. Преодолевая подъём, использовать технику «ёлочки» и «полуёлочки».

К разделам 10.1 «Физкультурный праздник» и 10.2 «Праздник здоровья»

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способностям» и поощрять любые проявления ученика, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений; отзывы о тренировках и пожелания самому себе, которые могут быть выражены в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), он поощряется благодарностью, грамотой, его фото вывешивают на доске почёта. Такой подход призван повысить мотивацию школьников к занятиям, следованию ЗОЖ, поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные выступления или семейные соревнования



