Кировское областное государственное образовательное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования Кировской области»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Вичёвщина Куменского района Кировской области

**Программа внеурочных форм занятий по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста**

**с нарушением осанки во фронтальной плоскости**

Учитель физической культуры:

Шабалина Людмила Алексеевна,

1 квалификационная категория

Вичёвщина

2024

Программа внеурочных занятий по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста с нарушением осанки во фронтальной плоскости разработана и оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 8 июня 2003 г. № 28- 02- 484/16) и внедрена в общеобразовательный процесс МКОУ СОШ п. Вичёвщина Кумёнского района Кировской области в 2019 – 2020 учебном году

*Пояснительная записка*

Программа разработана на основе специальной и методической литературы с учетом особенностей образовательного процесса для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки во фронтальной плоскости. Разработанная программа включает в себя комплексы упражнений корригирующей гимнастики, подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, лыжную подготовку.

Особенности корригирующей гимнастики и общеразвивающих упражнений с предметами являются основой как для мышечного корсета, так и для освоения положения правильной осанки, правильного дыхания, а также путём постепенного повышения количества повторений развивается сила мышц и общая выносливость занимающихся [20]. Лыжная подготовка – это циклический вид спорта, который используется с целью физического развития, повышения уровня общей работоспособности и закаливания, укрепления мышечного корсета, развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развития морально-волевых качеств.

В целях лечения и профилактики нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия – важно, чтобы эта проблема в равной мере волновала и родителей, и преподавателей, и медиков. Всем известна истина «Лечить всегда сложнее, чем предупреждать заболевания».

Поэтому, необходимо, чтобы дети с раннего возраста соблюдали режим дня, занимались в достаточном объёме физической культурой, закаливанием, использовали мебель по своему росту, правильно питались.

Программа неурочных форм занятий по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста с нарушением осанки во фронтальной плоскости в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержанию и наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья современных школьников.

Данная программа апробирована в Вичёвской средней школе Кумёнского района Кировской области в 2019-2020 учебном году.

* + 1. *Цель программы*

Улучшение показателей физических качеств детей младшего школьного возраста, формирование у них правильной осанки и исправление дефектовпосредством применения комплексов упражнений корригирующей гимнастики, подвижных игр, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, лыжной подготовкой.

1. *Задачи программы*

Повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности.

Формирование и закрепление правильной осанки за счет укрепления мышечного аппарата спины.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Укрепление здоровья, закаливание организма.

Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой.

1. *Курс занятий рассчитан на детей младшего школьного возраста.* Программа включает в себя 60 занятий. Продолжительность занятий – 45 минут.
2. *Срок реализации программы* – 7 месяцев (30 недель).
3. *Ожидаемые результаты*

В результате занятий должен повыситься уровень физического развития и двигательной подготовленности учащихся, закрепиться и сформироваться навык правильной осанки, должен возникнуть интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

1. *Формы подведения итогов реализации программы*

Тестирование в начале и в конце эксперимента.

1. *Формы занятий*

Рекомендуются внеурочные занятия тренировочного типа.

1. *Организация работы*

Педагогический эксперимент был условно разделён на 3 цикла.

*1 цикл (продолжительность 10 недель, 20 занятий).*

Цель: укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, развитие физических качеств.

Задачи:

1. Повысить тонус мускулатуры спины.
2. Развивать координацию движений, как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.
3. Улучшить двигательную подготовленность.

Средства подготовительной части занятия данного цикла включают различные виды ходьбы, бега, элементы ритмической гимнастики, упражнения по профилактике плоскостопия, упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (См. Приложение 2), упражнения на дыхание (См. Приложение 2). Основная часть занятия включает в себя комплексы корригирующей гимнастики (См. Приложение 2), комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения для повышения мышечного тонуса, подвижные игры (См Приложение 1). Упражнения заключительной части – упражнения на растягивание и расслабление мышц.

*2 цикл (продолжительность 12 недель, 24 занятия).*

Цель: создание прочного мышечного корсета, улучшение двигательной подготовленности.

Задачи:

1. Поддержать оптимальный тонус мышц.
2. Развивать силовую выносливость мышц туловища и нижних конечностей.
3. Освоить специальные комплексы данного периода.
4. Укрепить все звенья опорно-двигательного аппарата.

В занятия 2 цикла включаются общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для всех мышечных групп (См. Приложение 2), упражнения с отягощением. Увеличивается дозировка всех применяемых ранее упражнений. В основной части проводятся: комплексы корригирующей гимнастики (См. Приложение 2), упражнения для повышения мышечного тонуса, подвижные игры (См. Приложение 1), лыжная подготовка.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений. Используются музыкально – ритмические композиции с различными перестроениями. Применяются дыхательные упражнения в динамическом и статическом режиме. Для укрепления всех звеньев опорно-двигательного аппарата, особенно ног, вводятся занятия лыжной подготовки.

*3 цикл (продолжительность 8 недель, 16 занятий).*

Цель: укрепление мышечного корсета, улучшение двигательной подготовленности.

Задачи:

1. Закрепить оптимальный тонус мышц.
2. Развивать силовую выносливость мышц туловища и нижних

конечностей.

1. Воспитать привычку к систематическим самостоятельным

занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Занятия данного цикла включают общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для всех мышечных групп, упражнения с отягощением, упражнения изометрического напряжения. Основная часть включает в себя комплексы корригирующей гимнастики (См. Приложение 2), подвижные игры в зале и на свежем воздухе (См. Приложение 1), упражнения для повышения мышечного тонуса.

Для воспитания умений согласованных действий в коллективе проводятся подвижные игры: «Палочка – выручалочка», «Найди себе пару», «Выбей чурку», воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи: «Мы веселые ребята», «Соревнуются тройки», «Пожарные на учении». Для выработки правильной осанки можно использовать игры на координацию движений и равновесие: «Кто устойчивее», «Кто лучше сделает тройку у стены», «Пирожок», «Кто кого столкнет», «Змея».

На данном этапе дети получают карточки с домашними заданиями, учитель контролирует домашнее задание.

В начале первого и конце третьего триместра проводится диагностика физической подготовленности, сравнительный анализ антропометрических измерений.

В таблице 2 указано распределение времени внеурочных занятий по физическому воспитанию, темы занятий и часы, отведённые на каждую тему.

Таблица 1

Распределение времени проведения внеурочных занятий

(при двухразовых занятиях в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов занятий | |
| учебных | самостоятельных |
| 1 | Основы знаний:  Правильная осанка, режим дня и личная гигиена. | 1 | - |
| 2 | Комплексы корригирующей гимнастики | 6 | 4 |
| 4 | Подвижные игры, эстафеты, игры на дыхание | 23 | 10 |
| 5 | ОРУ с предметами, без предметов, с элементами ритмической гимнастики | 14 | 6 |
| 7 | Специальные упражнения для развития мышц туловища | 1 | 2 |
| 8 | Висы и упоры | 1 | - |
| 9 | Лазание и перелезание | 1 | - |
| 8 | Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия | 2 | 2 |
| 9 | Лыжная подготовка | 8 | 6 |
| 10 | Контрольные испытания (тестирование), антропометрические измерения | 3 | - |

ИТОГО: 60 часов 30 часов

Таблица 2

План-график прохождения программного материала внеурочных занятий

(1 цикл)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программный материал** | **Номера занятий** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **1** | **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Беседа о правильной осанке | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на внеурочных занятиях | **+** | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №1 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 2. |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ с элементами ритмической гимнастики. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Тесты** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оценка телосложения, антропометрические измерения. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон вперёд из положения сидя. |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лёжа. |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса на перекладине. |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тесты для оценки мышечного корсета. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Комплексы корригирующей гимнастики** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс корригирующей гимнастики № 2. |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс корригирующей гимнастики № 3. |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс корригирующей гимнастики № 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета № 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия № 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **5** | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Гуси - лебеди», «Ловишки с мячом». |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Найди себе пару», «Ваньки встаньки». |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Круговые эстафеты», «Сверкай пятками». |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Горелки с мячом», «Змея». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | «Не сбивай и поймай», «Пройди, не ошибись». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | **Игры и упражнения на дыхание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Лети перышко», «Кто громче». |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Трубач», «Куры», «Кто подует сильнее». |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Комплекс упражнений игрового характера», «Не зевай, запятнай». |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Вот такие мы большие», «Дует ветерок». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |

План-график прохождения программного материала внеурочных занятий

(2 цикл)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программный материал** | **Номера занятий** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** |
| **1** | **Основы знаний** | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* | *19* | *20* | *21* | *22* | *23* | *24* |
|  | Беседа о ЗОЖ |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника безопасности на внеурочных занятиях | + |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **2** | **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 8. | + | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 9. |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 11. |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 12 . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Прикладные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лазание по гимнастической скамейке, подлезание под препятствиями, метание мяча через высокие предметы, «Мостик через реку». | + | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Комплексы корригирующей гимнастики** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс № 10. |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «На то и щука в море, чтобы карась не дремал». | + | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Соревнуются тройки», «Пожарные на учении». |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Кто устойчивее», «Кто лучше сделает стойку у стены», «Пирожок». |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры на снегу: эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры на горке, спуски со склона в различных стойках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах до 1000 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Передвижение на лыжах до 1500 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Палочка выручалочка», «Найди себе пару». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | «Кто устойчивее», «Кто кого столкнет». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | «Послушный мяч», «Школа мяча». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | «Длинная скакалка». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **6** | **Игры и упражнения на дыхание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Вот такие мы большие», «Дует ветерок». | + | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Упражнения на формирование осанки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ходьба – бег с мешочками песка на голове. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |

План-график прохождения программного материала внеурочных занятий

(3 цикл)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Программный материал** | **Номера занятий** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **45** | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** |
| **1** | **Основы знаний** | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* |
|  | Беседа о закаливании | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |
|  | Техника безопасности на внеурочных занятиях |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| **2** | **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 15. | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 16. |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОРУ № 17. |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | Комплекс упражнений № 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** | **+** |
|  | Комплекс упражнений № 18. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **3** | **Тесты** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Оценка телосложения, антропометрические измерения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон вперёд из положения сидя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лёжа. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса на перекладине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
|  | Тесты для оценки мышечного корсета. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Кошка и мышка», «Разорви цепь», «Котята и щенята». | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Кто дольше не собьется», «Свободное место», «Кто перетянет». |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Мяч в кругу», «Свободное место», «Кто перетянет». |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Кто дальше забросит мяч», «Забрось мяч в кольцо». |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | «Увернись», «Переправа», «Белки, желуди, орехи». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |
|  | «Беги и меняй, упасть не давай», «Скок, скок, скок». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
|  | «Эстафета с флагами». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **5** | **Игры и упражнения на дыхание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Трубач», «Кто подует сильнее». |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Висы и упоры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Висы и упоры на низкой перекладине. | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Прикладные упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание в цель и на дальность правой и левой рукой. |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |

Разработанная экспериментальная программа включала 2 внеурочных занятия в неделю. Программа была расширена за счет привлечения новых форм занятий, разнообразных средств и методов, направленных на развитие физических качеств, формирование и коррекцию осанки. Занятия включали оптимальные средства повышения физического развития и двигательной подготовленности детей с нарушением осанки комплексы упражнений корригирующей гимнастики, подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами и лыжную подготовку.

Список литературы

1. Ананьева, Н. А., Ямпольская, Ю. А. Здоровье и развитие современных школьников [Текст] // Школа здоровья [Текст] / А. Н. Ананьева, Ю. А. Ямпольская. - М.: Просвещение, 2005. - С. 13- 18.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: Пособие для студентов, аспирантов и препод. ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 223 с.
3. Бабенкова, Е. А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой [Текст] / Е. А. Бабенкова. – Издательство «Сфера», 2008. – 96 с.
4. Безруких, М. М. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет [Текст]: / М. М. Безруких [и др.] // Физиология человека [Текст]/ М. М. Безруких. — 2000. - Т. 26, №3.- С. 100-105.
5. Горбачев, М. С. Осанка младших школьников [Текст]/ М. С. Горбачев // Физическая культура в школе [Текст]/ главный ред. А. В. Комаров - 2005. - № 8. С. 25 - 28.
6. Гришин, Т. В., Никитин, С. В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах [Текст] / Т. В. Гришин, С. В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. - 2000.- № 3.- С. 38-42.

# Добровольский, В. К. Лечебная физическая культура [Текст]: Учеб. пособ. для студ. ВУЗов, обучающихся по пед. специальностям / В. К. Добровольский. – М., 1999 - 608 с.

# Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст]: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / В. И. Дубровский.- 2-е изд .– М.: ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

# Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т. 2: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов [Текст]: учебник / Под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

# Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст]: Учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: Гэотар-мед, 2006. – 568 с.

# Жуков, О. Ф. Физическая подготовка и особенности телосложения школьников [Текст] / О. Ф. Жуков, С. П. Лёвушкин // Физическая культура в школе/ главный ред. А. В. Комаров - 2004.-№6.- С. 46-49.

1. Ковалько, В. И. Младшие школьники на уроке [Текст]: 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток. (1-4 кл.)/ В. И. Ковалько. - М.: ЭКСМО, 2007. - 512 с.

# Коданева, Л. Н., Шуть, М. А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения [Текст]: Практ. пособие/ Под общ. ред. В. Н. Фурсовой. - М.: АРКТИ, 2006. - 64 с.

# Козырева, О. В. Если ребенок часто болеет [Текст]: Пособие для педагогов и инструкторов физкультуры/ О. В. Козырева. – М.: Просвещение, 2008. – 96 с.

# Ланда, Б. X. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: Учеб. пособие/ Б. X. Ланда. - М.: Советский спорт, 2004. - 192 с.

1. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе/ главный редактор А. В. Комаров.- 1999.- №1.- С. 4-9.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: ACT, 2007. – 273 с.

# Лях, В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы [Текст]: Программы общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009. – 127 с.

# Макарова, О. С. Спортивно-игровая программа в системе физической культуры младших школьников [Текст] / О. С. Макарова // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников/ . - 2004. - № 1. - С. 28-31.

1. Машкина, Н. Н., Артепалихина, Л. А. Содержание экспериментальной программы коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости у детей 11-13 лет [Текст] / Под общ. ред. М. П. Бандакова // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры [Текст]: сб. статей- Киров: Издательство ВятГГУ, 2010. – C. 44.

# Милюкова, И. В., Едемская, Т. А. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей [Текст] / И. В. Милюкова, Т. А. Едемская. - СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2003. - 127 с.

# Михайдарова, Л. Г. Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики [Текст]: Автореф.дис. канд.пед.наук. / Л. Г. Михайдарова. - Волгоград, 1997. – 23 c.

1. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 240 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998. – 496 с.
3. Пенькова, И. В., Сулейманов, И. И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания [Текст]: Учеб.-метод. пос. / И. В. Пенькова, И. И. Сулейманов. - Тюмень: Вектор БУК, 2000. - 40 с.

# Поляев, Б. А. Коррекция нарушений осанки в процессе физического воспитания учащихся [Текст]: практ. рук. / Б. А. Поляев [и др.]. - М.: РАСМИРБИ, 2003.- 128 с.

1. Поляков, М. И. О развитии физических качеств [Текст]/ М. И. Поляков //Физическая культура в школе / М. И. Поляков. - 2002. - №1.- С. 18-19.
2. Потапчук, А. А., Дидур, М. Д. Осанка и физическое развитие детей. [Текст] / А. А. Потапчук. - Санкт- Петербург: Речь, 2001.
3. [Потапчук, А. А.](http://www.labirint.ru/authors/52839/) [Активные игры дома и на улице](http://www.labirint.ru/genres/2056/). [Здоровье детей](http://www.labirint.ru/genres/357/) [Текст] / А. А. Потапчук. – М.: Офсет, 2007. – 99 с.
4. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. пособие / В. С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С. 101.