

**Программа «Здоровей-ка » составлена на основе “** Программы внеурочной спортивно- оздоровительной деятельности” ( корригирующая гимнастика для 1-4 классов) В.П. Степанов С.В. Сизев, Т.Н.Сафронов “ Программа внеурочной деятельности”Москва “ Просвещение” 2011 год

**Направление: спортивно – оздоровительное**

**Пояснительная записка**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества 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, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только 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 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 счет 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, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. 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 осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися 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, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать 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 такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям 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.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается  **актуальность** программы «Научись быть здоровым».

Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

**Цель и задачи программы**

***Цель данного курса:*** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – индентификация себя с Россией, её культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

***Основные виды деятельности учащихся:***

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Программа рассчитана на 3 года, 102 часа. Во 2 классе – 34 часа, в 3 классе – 34 часа, в 4 классе – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Рекомендации по организации и содержанию занятий

корригирующей 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 однобокойнаправленности, существует опасность одностороннего развития

того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

**Формы подведения итогов работы:**

* Анкетирование детей
* Спортивные праздники(соревнования)

**Ожидаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корригирующая 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.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Содержание деятельности**

***Раздел 1. Вводное занятие (1 час)***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

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

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

*2.2. Влияние питания на здоровье(2 часа).* 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.

*2.3. Гигиенические и этические нормы (2 часа).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). 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 окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

***Раздел 3. Общая физическая подготовка (21 час).***

*3.1. Упражнения в ходьбе и беге (4 часа).* 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; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*3.2. Упражнения для плечевого пояса ирук (4 часа).* На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

*3.3. Упражнения для ног (4 часа).* На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.4. Упражнения для туловища (5 часов).*На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений(4 часа).* На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

***Раздел 4. Специальная физическая подготовка (54 часа).***

*4.1. Формирование навыка правильной осанки*. *Осанка и имидж (14 часов).* Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (12 часов).* Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10 часов).* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*4.4. Упражнения на равновесие (6часов).*На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

*4.5. Упражнения на гибкость (7 часов).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.6. Акробатические упражнения (5 часов).* 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 (4часа)***

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 часа)***

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

***Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (4 часа).***

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 часа)***

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

***Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления***

***(6 часов).***

*9.1. Физкультурный праздник (3 часа).*

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- гибкость (выворотность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45˚;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45˚ в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

*9.2. Праздник здоровья (3час).*

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступленияс демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

**Учебно-тематический план**

**на 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Названия разделов , тем** | **Количество часов** | **2кл** | **3кл** | **4кл** |
| 1 | ***Вводное занятие (правила техники безопасности)*** | 1 | 1 |  |  |
| 2 | ***Теоретические сведения (основы знаний)*** | 6 |  |  |  |
| 2.1 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений |  | 1 |  | 1 |
| 2.2 | Влияние питания на здоровье |  | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Гигиенические и этические нормы |  |  | 1 | 1 |
| 3 | ***Общая физическая подготовка*** | ***21*** |  |  |  |
| 3.1 | Упражнения в ходьбе и беге | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 3.2 | Упражнения для плечевого пояса и рук | 4 | 1 | 2 | 1 |
| 3.3 | Упражнения для ног | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 3.4 | Упражнения для туловища | 5 | 1 | 2 | 2 |
| 3.5 | Комплексы общеразвивающих упражнений | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | ***Специальная физическая подготовка*** | ***54*** |  |  |  |
| 4.1 | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | 14 | 5 | 5 | 4 |
| 4.2 | Укрепление мышечного корсета | 12 | 4 | 4 | 4 |
| 4.3 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 10 | 3 | 3 | 4 |
| 4.4 | Упражнения на равновесие | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 4.5 | Упражнения на гибкость | 7 | 3 | 2 | 2 |
| 4.6 | Акробатические упражнения | 5 | 1 | 2 | 2 |
| 5 | ***Дыхательные упражнения*** | 4 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | ***Упражнения на расслабление*** | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | ***Самоконтроль и психорегуляция*** | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 8 | ***Самомассаж и взаимомассаж*** | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | ***Контрольные испытания и показательные выступления*** | 6 |  |  |  |
| 9.1 | Физкультурный праздник |  | 1 | 1 | 1 |
| 9.2 | Праздник здоровья |  | 1 | 1 | 1 |
|  | **Всего** | **102** | **34** | **34** | **34** |

**Календарно-тематический план 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уро**  **ка** | **Дата** | **Названия разделов, тем** | **Количество часов, отводимых на освоение каждой темы** |
|
| 1 | 6.09 | ***Вводное занятие (правила техники безопасности)*** | 1 |
|  |  | ***Теоретические сведения (основы знаний)*** |  |
| 2 | 13.09 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 1 |
| 3 | 20.09 | Влияние питания на здоровье | 1 |
|  |  | Гигиенические и этические нормы |  |
|  |  | ***Общая физическая подготовка*** |  |
| 4-5 | 27.09 - 4.10 | Упражнения в ходьбе и беге | 2 |
| 6 | 11.10 | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |
| 7 | 18.10 | Упражнения для ног | 1 |
| 8 | 25.10 | Упражнения для туловища | 1 |
| 9-10 | 1.11- 8.11 | Комплексы общеразвивающих упражнений | 2 |
|  |  | ***Специальная физическая подготовка*** |  |
| 11,12,13,14,15 | 15,22,29.11- 6, 13.12 | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | 5 |
| 16,17,18,19 | 20,27.12 – 10,17.01 | Укрепление мышечного корсета | 4 |
| 20,21,22 | 24,31.01-7.02 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 3 |
| 23,24 | 14,21.02 | Упражнения на равновесие | 2 |
| 25,26,27 | 28.02 – 7,14.03 | Упражнения на гибкость | 3 |
| 28 | 21.03 | Акробатические упражнения | 1 |
| 29 | 28.03 | ***Дыхательные упражнения*** | 1 |
| 30 | 4.04 | ***Упражнения на расслабление*** | 1 |
| 31 | 11.04 | ***Самоконтроль и психорегуляция*** | 1 |
| 32 | 18.04 | ***Самомассаж и взаимомассаж*** | 1 |
|  |  | ***Контрольные испытания и показательные выступления*** |  |
| 33 | 25.04 | Физкультурный праздник | 1 |
| 34 | 2.05 | Праздник здоровья | 1 |

**Календарно-тематический план 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уро**  **ка** | **Дата** | **Названия разделов, тем** | **Количество часов, отводимых на освоение каждой темы** |
|
|  |  | ***Вводное занятие (правила техники безопасности)*** |  |
|  |  | ***Теоретические сведения (основы знаний)*** |  |
|  |  | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений |  |
| 1 | 6.09. | Влияние питания на здоровье | 1 |
| 2 | 13.09 | Гигиенические и этические нормы | 1 |
|  |  | ***Общая физическая подготовка*** |  |
| 3 | 20.09 - | Упражнения в ходьбе и беге | 1 |
| 4,5 | 27.09 - 4.10 | Упражнения для плечевого пояса и рук | 2 |
| 6 | 11.10 | Упражнения для ног | 1 |
| 7,8 | 18.10-25.10 | Упражнения для туловища | 2 |
| 9 | 1.11 | Комплексы общеразвивающих упражнений | 1 |
|  |  | ***Специальная физическая подготовка*** |  |
| 10,11,12,13,14 | - 8,15,22,29.11- 6, | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | 5 |
| 15,16,17,18 | 13,20,27.12 – 10 | Укрепление мышечного корсета | 4 |
| 19,20,21 | 17,24,31.01- | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | 3 |
| 22,23 | 7,14.02 | Упражнения на равновесие | 2 |
| 24,25 | 21,28.02 | Упражнения на гибкость | 2 |
| 26,27 | – 7,14.03 | Акробатические упражнения | 2 |
| 28-29 | 21.03- 28.03 | ***Дыхательные упражнения*** | 2 |
| 30 | 4.04 | ***Упражнения на расслабление*** | 1 |
| 31 | 11.04 | ***Самоконтроль и психорегуляция*** | 1 |
| 32 | 18.04 | ***Самомассаж и взаимомассаж*** | 1 |
|  |  | ***Контрольные испытания и показательные выступления*** |  |
| 33 | 25.04 | Физкультурный праздник | 1 |
| 34 | 2.05 | Праздник здоровья | 1 |

###### **Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал;
* Маты;
* Гимнастические скамейки;
* Мячи, обручи, кегли, скакалки;
* музыкальная фонотека;
* Методические разработки праздников
* Электронные презентации